Cuisine revue

Cuisine revue

L'avocat c'est génial !

Forme et repas : les idées reçues

Le retour du sirop aux fruits

Les atouts de la Cuisine légère

Bons plans table de jardin

40 recettes qui régalent

Idéal pour la belle saison !

La pomme caméléon

Le plein de légumes

Toute l'actualité de la cuisine gourmande

Viandes grillées
Veau assortiment légumes
Salade au chèvre
Gastronomie lyonnaise et Dauphiné

Belgique : 5,50 € - CH : 7,90 FS - Canada : 7,95 Dollars canadiens - Dom : 5,20 € - Grèce/Portugal : 5,50 € - Lux : 5,50 €
Mai - Juin - Juillet 2009 n°40 Trimestriel
L 11993 - 40 - F: 4,95 € - RD
www.lafontpresse.fr
Lafont presse

C'EST GRATUIT !

NOUVEAU

IMMOBILIER, AUTO, EMPLOI...

Le premier site gratuit
de petites annonces

spécial
annonces.fr

Faites passer
votre annonce
gratuite sur
internet

www.spécialannonces.fr

spécial annonces.fr en partenariat avec Lafont presse les magazines anti-crise

www.ebooks-land.net

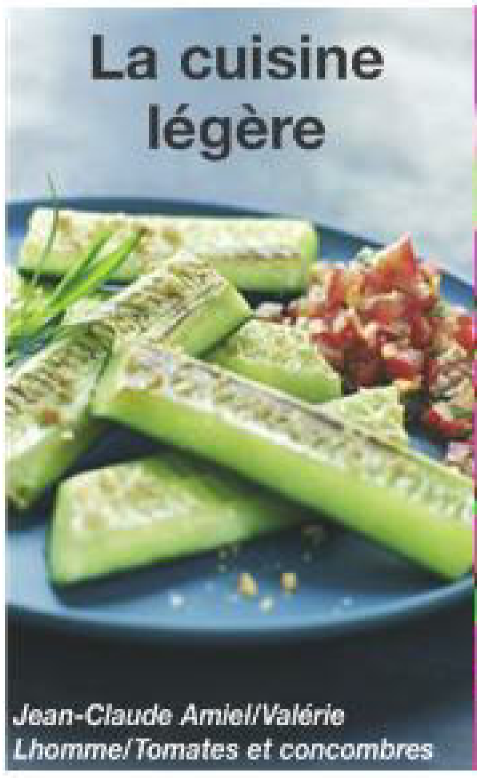
Cuisine revue

N°40 - Mai/Juin/Juillet 2009

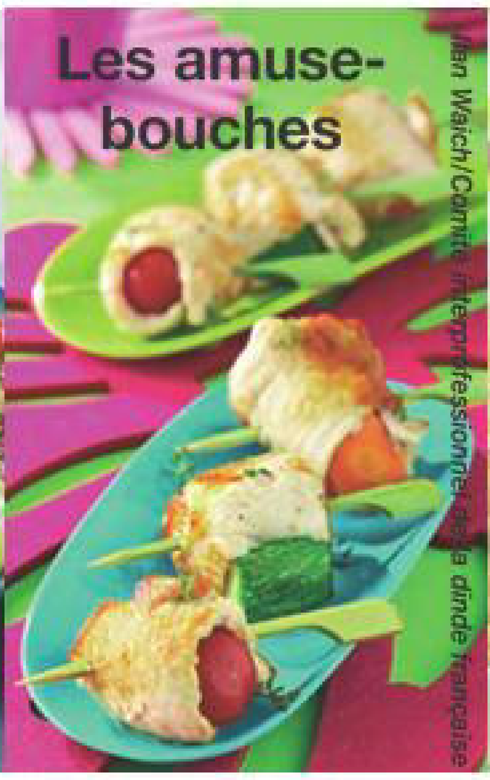
Le magazine qui donne envie de cuisiner

Spécial cuisine légère

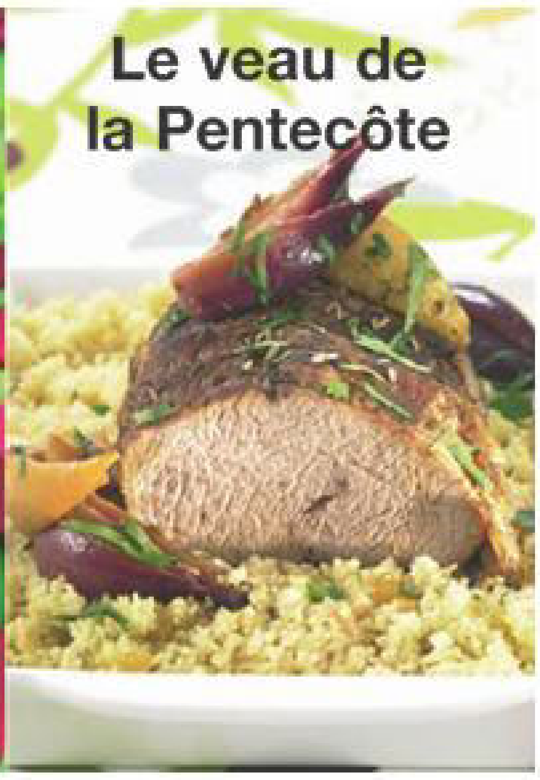
Sommaire



Jean-Claude Amiel/Valérie Lhomme/Tomates et concombres



Jean Walch/Comité interprofessionnel de la dinde française



Plaisir non coupable

Pour beaucoup, difficile de cuisiner sans en faire trop... Trop riche, trop gras, trop salé, trop sucré... Difficile alors de ne pas culpabiliser, quand le souci de notre santé et celui de notre silhouette nous incitent à être plus que raisonnables. C'est pourtant une erreur d'opposer les deux. Il est plus facile de manger sainement en préparant soi-même de bons aliments, d'autant que le choix des modes de cuisson et des saveurs permet de se laisser aller sans crainte aux joies de la convivialité et de la gastronomie. Pour vous en convaincre, plongez-vous dans les recettes de notre dossier de printemps, qui fait la part belle aux produits de saison.

La rédaction

Coups de cœur de la rédaction ! p.4

Nouvelle table à Paris p.8

Toque blanche
Mirazur : réussite fulgurante p.10

Région
Gastronomie bourguignonne : bien plus que du vin et une fondue ! p.12

Cuisine légère
Cuisiner bon et léger à la fois p.16

Grillades et délices p.20

Le retour du poireau ! p.24

Légumes, saveurs et bonne santé ! p.28

Le chemin des chèvres p.34

La bonne poire ! p.38

Produits typiques
Pour des recettes légères et savoureux p.42

Fiches à découper p.45
Découvrez notre sélection de recettes : Apéritifs, Entrées, Viandes, Légumes, Poissons, Desserts.

Dégustation
Un apéro élaboré p.56

L'avocat se défend bien ! p.60

Les délices du veau ! p.64

Les méandres de la coriandre p.68

Et ma pomme ! p.72

Couleur Sirop
Sirop, c'est trop ! p.76

Côté pratique

Dans les rayons
Renouveau gourmand p.80

Cordon-bleu
Meilleures pizzas à domiciles ! p.84

Petit électroménager
À la vapeur p.86

Une boulangerie à domicile p.87

Alcools
Les crus de montagne p.88
C'est nouveau ! p.92

Livres et sites
Toutes les nouveautés p.96

Abonnez-vous en page 97

Prochain cuisine revue le 25 juillet 2009

Lafont presse (Entreprendre SA)
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpress.fr
Tél. : 01.46.10.21.21
Fax. : 01.46.10.21.22

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

REDACTION
70 rue de Strasbourg
94300 Vincennes
Tél. : 01.49.57.99.46
Rédactrice en Chef : Béatrice Ropars
b.ropars@cahetel.info
Rédactrice en Chef déléguée : Séverine Germain-Guérault
s.germain@cahetel.info
Responsable de rubriques : Romy Berthelot
r.berthelot@cahetel.info
Rédaction : Alice Belmont, Justine chevrier, Delphine Dussillol, Marie Guyader, Marine Guyppé, Virginie Legourd, Romain Lejeune, Benoît Lety, Hélène Lepelletier, Louise Roumieu, Marie Simonnetti.

Secrétaire de Rédaction : Denis Rault
Correctrice/Assistante de fabrication : Riana Ralijaona

FABRICATION
Conception/réalisation : Cahetel
Maquettistes : Benjamin Marin, Thomas Maurier, Estelle Short
Imprimerie : Leonce Deprez (62-Ruitz)

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél. : 01.46.10.21.02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Assistante : Sandra Da Rosa
sandradarosa@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ
Éric Roquebert
Tél. : 01.46.10.21.06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
David Jordan
Tél. : 01.46.10.21.12
david.jordan@lafontpresse.fr
Damien Delachaux
Tél. : 01.46.10.21.09
damien.delachaux@lafontpresse.fr
Aude Tymowska
Tél. : 01.46.10.21.13
aude.tymowska@lafontpresse.fr
Isabelle Ducastel
Tél. : 01.46.10.21.32
isabell.ducastel@lafontpresse.fr

Coordination : Marie-Anaïs Zisseler
Tél. : 01.46.10.21.20
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr
Emilie Bottreau
Tél. : 01.46.10.21.04
emilie.bottreau@lafontpresse.fr

COMMUNICATION
Chargée de mission : Sylvie Deroire
Tél. : 01.46.10.21.27
sylvie.deroire@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE
Directeur : Patrick Ferry
Tél. : 01.46.10.21.23
patrickferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane
Tél. : 01.46.10.21.24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Distribution : MLP

webmaster
Mary Christides
Tél. : 01.46.10.21.21
mary.christides@lafontpresse.fr

ABONNEMENTS
Dominique Bokey
Tél. : 01.46.10.21.25
dominique.bokey@lafontpresse.fr

Cuisine revue (marque déposée) est édité par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 1 006 268,70 € - RCS NANTERRE 339 532 194 SIRET : 339 532 194 000 34 NAF : 5814Z SA
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21
Fax : 01.46.10.21.22
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans Cuisine revue sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° ISSN : 1635-1207
Commission paritaire : 0308 K 87813
Imprimé en France
Printed in France
Les magazines positifs !

Entreprendre, groupe de presse coté à la Bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Entreprendre Franchise, S'enrichir magazine, Question Pratique, Commerces & Artisans, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job, Spécial Emploi.
Pôle Tendance : Célébrité magazine, Art de vivre, Cine Mag.
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'Immobilier, Spécial Immobilier, Maisons & Propriétés, Entreprises & Commerces.
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro, Les dossiers de Micro revue.
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4 & SUV, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Classique & Sport, Spécial Auto, Automobile revue Verte.
Pôle Foot : Le Foot, Le Foot Marseille, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Bretagne, Le Foot Nord-Pas-de-Calais, Le Foot Lyon-Grenoble, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot Caen-Le Havre, Le Foot Nancy-Metz, Le Foot magazine, Le Foot Poster, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Foot Lens-Lille magazine, Le Foot Paris magazine, Le Foot Nantes-Rennes magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Bretagne magazine.
Pôle Féminin : Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Réponses Parents, Féminin Beauté, Harmonie & Bien Etre, Féminin pratique, Pratique Santé, Bio & Nature magazine, L'essentiel de la psycho.
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Maison revue & Jardin, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Maison revue Cuisines & Salles de bain, Spécial Maison, Maison revue Verte, Maison revue Déco Sud, Maison revue Décoration.
Pôle Animaux et Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Pratique Magazine, Astrologie magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vivre la Vie.
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour cuisiner, Cuisiner Spécial Mer, Cuisiner Spécial Desserts.
Pôle Culture & Info : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, La Presse Littéraire, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, La revue des Religions, Le Magazine.

www.ebooks-land.net

Coups de cœur

Bar à chocolat

Après La Baule puis Guérande, Christophe Roussel et ses macarons aux saveurs étonnantes (caramel-gingembre, lavande-abricot...) s'invitent dans la capitale depuis la fin mars. Une nouvelle boutique-bar à chocolat design avec des murs fuchsia et orange, du mobilier noir, des éclairages spécifiques sur les gourmandises colorées... un véritable paradis pour tous les amateurs de chocolats et macarons. Spécialement conçues pour l'ouverture de cette boutique, des sucettes hautes en couleur (macarons enrobés de chocolat blanc piqués sur un bâtonnet transparent) ne demandent qu'à être dégustées.

10, rue du Champ de Mars – 75007 Paris
Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h30, le dimanche de 10h30 à 15h30
Renseignements au 01.40.62.67.00 ou sur www.roussel-chocolatier.com

Des rendez-vous à ne pas manquer !

Foire de Paris
Du 30 avril au 10 mai, venez découvrir le salon Vins & Gastronomie qui se tient à la Foire de Paris. À cette occasion, faites un détour par l'animation «Cuisine des potes», co-organisée par la Fédération française de cuisine amateur. Au programme : défis de cuisine, quiz ludique... Tarif adulte : 12 € environ. *Renseignements sur www.foiredeparis.fr*

Spectacles
Pour la 4ème année, découvrez le Festival de caves, à Besançon et ses environs, du 16 mai au 20 juin. Le principe : des comédiens offrent un spectacle au sein même des caves. *Renseignements au 03.81.83.25.04 ou sur www.compagniemalanoche.com*

Ateliers
Intitulés «Les ateliers Cuisine & Tartine» ou «Comment s'initier à la cuisine des gourmets, des nuls et des pressés ?», ces rendez-vous culinaires sont organisés gratuitement par Entremont à l'Atelier Guy Martin les 19 mai et 18 juin prochains entre 20 et 21h. Le but ? Réaliser des recettes rapides et gourmandes. *Inscriptions sur www.entremont.com*

Fondez pour *Ben & Jerry's*

Vous avez toujours rêvé de créer votre propre parfum de glace ? Il semble que ce soit le bon moment pour vous lancer en participant au grand concours international proposé par Ben & Jerry's, une marque connue pour son caractère engagé et décalé. Ainsi, du 14 avril au 26 mai, faites fonctionner vos méninges afin de donner naissance à la nouveauté mondiale 2010 ! Il suffit d'imaginer une glace originale à partir d'une sélection d'ingrédients dont la plupart sont issus du commerce équitable ou de l'agriculture durable. Le finaliste français s'envolera ensuite vers Saint-Domingue pour créer sa glace en compagnie des autres finalistes et attendre la désignation du grand gagnant. En espérant que les idées germent dans votre esprit, pourquoi ne pas craquer pour la dernière nouveauté de la marque ? «Chocolate macadamia», une crème glacée vanille et chocolat accompagnée d'énormes noix de macadamia entières enrobées de chocolat. Un délice ! *Renseignements sur www.mettezvousauxparfums.com*

www.ebooks-land.net

de la rédaction !

Gourmand et branché le River Café !

Envie de profiter des beaux jours sur une terrasse digne de ce nom ? Rendez-vous au pont d'Issy-les-Moulineaux, à 2 mn de la porte d'Auteuil et embarquez à bord du cadre exceptionnel du restaurant River Café où se mêlent glycines, bambous et magnolias. Côté décoration, laissez-vous charmer par le mobilier en teck, les fauteuils Louisiane et les parasols teintés d'écru. Côté dégustation, la carte d'été signée Mathieu Scherrer vous tend les bras. Mozzarella di Buffala, aubergines et tomates confites au pistou, pavé de thon rouge et poêlée de légumes en piperade, filet de daurade en croûte persillée accompagné de tomates séchées et jus balsamique, compote d'échalotes et mousseline de pommes de terre... autant de bons petits plats qui donnent l'eau à la bouche. Pourquoi ne pas se laisser tenter un vendredi soir pour le menu Millésimé et ses grands crus (70 € environ) ou un dimanche pour le «Sunday River Barbecue» et ses côtes d'agneau grillées au feu de bois ?

River Café
146, quai de Stalingrad
92130 Issy-les-Moulineaux
Voiturier : 8 € environ
Renseignements au 01.40.93.50.20 ou sur www.lerivercafe.net

GRAIN D'OC, SAVEUR DE L'ANNÉE

Vinifiée par Olivier Dauga, la nouvelle gam-me de vins de cépages, Grain d'Oc, est reconnue pour la 2ème année consécutive saveur de l'année. Créée en 2006, cette collection propose convivialité et plaisir à moins de 4 € environ le litre. Sous les projecteurs en 2009, la cuvée Merlot 2007 et la cuvée Chardonnay 2007.

Renseignements sur www.saveur-delannee.com

MÉMO

Recette des années folles

Le Monte Carlo Beach se dote d'un nouveau restaurant gastronomique : Elsa. Pour l'occasion, le chef Jean-Claude Brugel réinterprète une recette des années folles de maître Escoffier, «Filet de sole Olga selon la Belle Otero». *«J'ai modernisé et allégé la recette au goût d'aujourd'hui, avec moins de beurre et de crème qu'au début du XXème siècle»*, explique le chef. Renseignements sur www.monte-carlo-beach.com

Nouvelle AOC

Il représente 1/6ème de la production bordelaise... Lui c'est le groupe des Côtes de Bordeaux avec ses appellations Premières Côtes de Blaye, Premières Côtes de Bordeaux, Côtes de Castillon et Côtes de Francs. Depuis le 9 mars, ces 4 appellations sont réunies sous la désormais nouvelle AOC Côtes de Bordeaux.

À savoir

Macaron détox

Cet été, pause légère assurée grâce à ce macaron détox, à base de crème de pamplemousse rose confit et de thé vert, imaginé par le chef pâtissier Camille Lesecq. Si vous souhaitez réaliser ce macaron, achetez la clé USB contenant la recette.

À déguster au restaurant Le Dali (75001). Boisson chaude et sélection de pâtisserie, 30 € environ. Clé USB 1 Go en vente à l'hôtel Le Meurice, 70 € environ.

Fête des mères

Cette année, la maison Richart (située Boulevard Saint-Germain) propose une gourmandise savoureuse alliant l'intensité de la passion et la douceur de la mangue sous une fine coquille de chocolat noir, gravée avec le mot maman traduit en plusieurs langues.

Disponible dès début mai, à partir de 16,15 € environ.
Renseignements sur www.chocolats-richart.com

Pleins feux sur Lille

À l'occasion d'«Europe XXL» qui se déroule sur 4 mois dans la métropole lilloise, la maison Meert participe pleinement à l'événement en proposant un coffret original et coloré composé de 6 minigaufres à la vanille de Madagascar.

En vente jusqu'au 12 juillet au prix de 7 € environ chez Meert à Lille ou sur www.meert.fr

www.books-land.net

Duo *mère-fille*

Au mois de mai, l'Atelier des Sens propose un cours de «Cuisine à 4 mains» afin de réunir mère et fille autour d'une même passion, à l'occasion de la fête des mères. C'est en compagnie de Jean-Baptiste Thiveaud (formé chez Loiseau, Ducasse et Hélène Darroze) que ce duo de choc réalisera un menu printanier à savourer sur place : vodka, mangue, cointreau à l'apéritif, asperges vertes et langoustines en gaspacho en entrée, filet de dorade en écailles de tomates sur lit de cébettes en plat, crémeux de citron vert et chocolat blanc au basilic à la gelée d'hibiscus en dessert.

Prix : 90 € environ. Réservation sur www.atelier-des-sens.com

MÉMO

Fête de la vigne et du vin

À l'occasion de sa 15ème édition, la Fête de la vigne et du vin met à l'honneur l'association savoureuse des desserts et des grands crus. Les 22 et 23 mai prochains, Avignon et tous les villages viticoles de la région participent à la fête. Au programme : découverte des productions locales, balades à travers le vignoble...

Renseignements au 04.90.84.01.67 ou www.fetedelavigneetduvin.com

Balade gourmande

6 km de sentiers à parcourir à pied, en musique, avec des haltes gourmandes chez les vignerons de Rasteau, ça vous tente ? Rendez-vous pris le 10 mai pour effectuer cette «Escapade des Gourmets» dans la joie !

Tarif adulte : 35 € environ, de 12 à 16 ans : 25 € environ, moins de 12 ans : 12 € environ. Inscriptions sur www.terresdelumiere.com

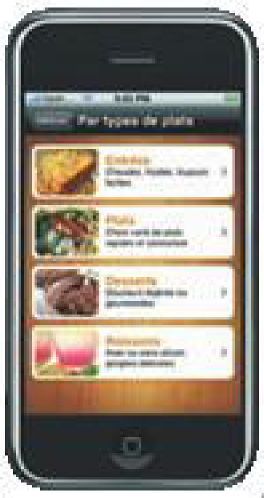
PARFUMS **GOURMANDS**

Confit de saveurs» est une ligne de bougies originale, créée en collaboration avec le chef cuisinier Guilbaut (expert culinaire en confiture et chutney). À découvrir : des cuillères dégustation en porcelaine remplies de cire parfumée, un confit flottant mais aussi des confitures et des chutneys aux parfums tels que Keramel Breton, Ananas & vanille de Madagascar, gingembre & oignons...

Compagnie des Senteurs par Le Chat, pot de chutney 8,90 € environ, cuillère dégustation 5 € environ. Renseignements au 02.40.36.15.55

Besoin d'aide pour un dîner ?

Heureuse propriétaire d'un iPhone ou iPod Touch, vous ne vous êtes pas encore offert les services d'iDélices ? Il n'est pas trop tard. Lancée en décembre dernier par l'éditeur français Unowhy, iDélices est rapidement devenue l'application payante la plus téléchargée depuis la rubrique «Style de vie» de l'Apple Store. Aujourd'hui, c'est une nouvelle version qui vous est proposée avec plus de 100 idées recettes ! Besoin d'aide pour un dîner romantique ? Choisissez le menu idéal, cochez la liste d'ingrédients qui s'ajuste en fonction du nombre d'invités, écoutez les conseils avisés en matière de vins puis faites vos courses en suivant le guide.



Tarif spécial découverte : 3 € environ.

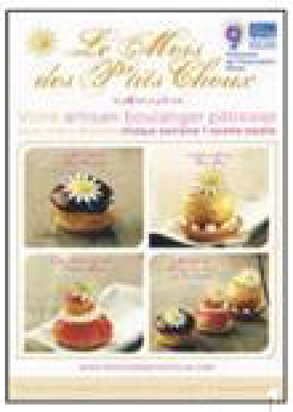
Ladurée l'aime

À l'occasion de la Fête Magique de Mickey, Ladurée présente un macaron exclusif depuis le 4 avril et pendant 2 mois au Walt's et au California Grill, deux restaurants de Disneyland Resort Paris, au prix de 12 € environ. Une oreille en chocolat pétillant, l'autre à la vanille et la tête à la framboise... une douceur exquise pour petits et grands. À savoir, du 4 au 10 mai, vous pouvez retrouver ce macaron unique dans la boutique Ladurée des Champs-Élysées. Idéal pour célébrer le printemps de manière gourmande !

MÉMO

Le Mois des P'tits Choux

Du 16 mai au 14 juin, rendez-vous dans une boulangerie partenaire de l'opération «Le Mois de P'tits Choux» afin de déguster l'une des trois recettes : Poire chocolatée, Cara Pom' ou Douceur Fraise. Une partie des bénéfices est reversée à l'association Rêves.



Liste des partenaires au 0.800.616.816 ou sur www.lemoisdesptitschoux.com

http://ebooks-land.net

Tomates et concombres

Ça vous dirait de participer à un week-end gourmand ? Il vous suffit de vous rendre à Bercy Village les 15, 16 et 17 mai. Les producteurs de Tomates et Concombres de France vous donnent rendez-vous pour découvrir les atouts de la culture hors sol sous serre à travers la reconstitution d'une serre en verre mais aussi pour vous proposer des dégustations de cocktails et smoothies ! Horaires : vendredi 15 mai de 14h à 20h, samedi 16 et dimanche 17 mai de 11h à 19h. Renseignements sur www.tomates-de-france.com, www.concombres-de-france.com et www.bercyvillage.com

Henri Yeru/Aprifel

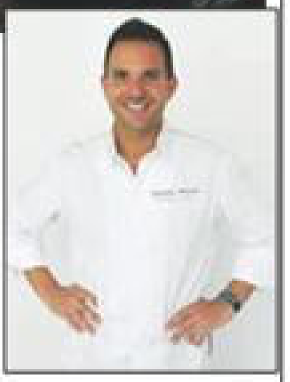
MÉMO

Brunch sur les Champs-Élysées

Le célèbre restaurant le Mood, situé sur les Champs-Élysées à deux pas du métro Georges V, propose désormais un brunch le dimanche. Au programme : jus de fruits, smoothies, thé, café et chocolat brassé à l'ancienne... mais aussi viennoiseries, salades, buffet salé et sucré ainsi que la désormais célèbre «mousse au Nutella» ! Un plaisir pour les papilles que tous ces mets préparés par le chef Baptiste Drocheiner. *Horaires : tous les dimanches de 11h30 à 16h. Tarif adulte : 30 € environ, enfant : 15 € environ.*

Mood

Des rendez-vous à ne pas manquer !



Nouveauté Starbucks

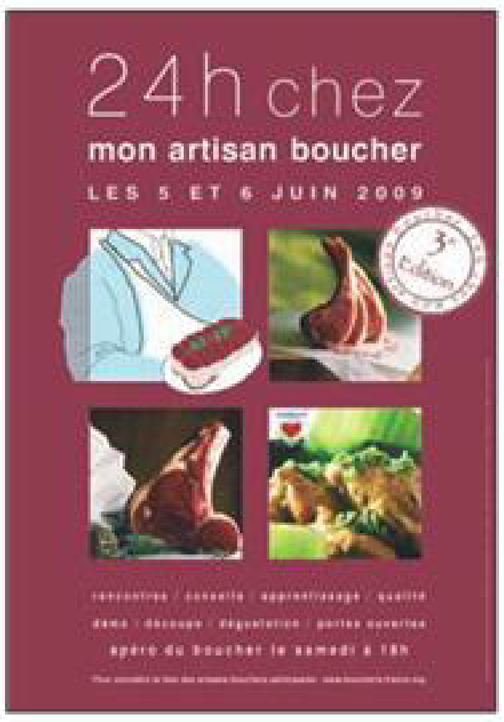
À découvrir à partir du 15 avril et en édition limitée, «Fusion by Michalak», le dernier-né de la marque Starbucks. Créée par Christophe Michalak, grand chef pâtissier du Plaza Athénée, champion du monde de pâtisserie 2005, cette création exclusive joue sur l'alliance du moelleux et du craquant, marie des arômes de tiramisu, d'agrumes, de café et de mousse au chocolat.

Bon anniversaire !

Cette année, le Bistrot du Sommelier fête ses 25 ans ! Ce lieu désormais incontournable pour tous les amateurs de bons vins a vu le jour dans les années 80 grâce à la motivation du sommelier Philippe Faure-Brac. Côté festivités, pensez à réserver votre vendredi 15 mai pour la journée surprise spécial anniversaire ! *Renseignements sur www.bistrotdu sommelier.com*

Artisan boucher

Et c'est reparti pour un tour ! Les 5 et 6 juin



prochains, profitez de la 3ème édition de l'événement «24h chez mon artisan boucher». Des portes ouvertes festives et conviviales qui permettent aux amateurs de bonne chair de découvrir toutes les ficelles du métier à travers des questions, des discussions, des dégustations... *Liste des artisans participant à l'opération disponible à partir du 30 mai sur www.boucherie-france.org*

Portes ouvertes à *la Pentecôte*

Samedi 30 et dimanche 31 mai, près de 50

châteaux ouvrent leurs portes à l'occasion de la 14ème édition des journées portes ouvertes des Premières Côtes de Bordeaux et Cadillac. Toute la famille est alors invitée à découvrir des circuits à thèmes (à pied ou en VTT), des dégustations, des ateliers (réalisation par exemple de compositions florales fraîches ou sèches), des expositions (peintures, photos...), des balades à bord de voitures de collection mais aussi des cours d'œnologie gratuits pour les plus grands et un atelier spécial «découverte des arômes» pour les plus jeunes. Le tout dans un cadre exceptionnel où se mêlent paysages somptueux, châteaux historiques, églises romanes et demeures attachées au souvenir d'écrivains célèbres. Un week-end riche en émotions en perspective ! *Renseignements au 05.57.98.19.20*

www.books-land.net

Nouvelle table à Paris

Un restaurant vient d'accoster dans la capitale, le long du canal de l'Ourcq pour vous faire voyager au cœur d'une croisière gastronomique sur berge. À l'abordage !

Comme son nom l'indique, ici le poisson est roi. Saumon et daurade en tartare, brochette de gambas, pavé de sandre, filet de bar... que ce soit en entrée ou en plat, les petits princes de la mer sont bien présents sur la carte. Bien entendu, les amateurs de viande trouvent aussi leur bonheur, notamment grâce à l'onglet de bœuf mariné ou le suprême de volaille gratiné à la fourme d'Ambert par exemple. Aucun doute, tout le monde peut être contenté par cet endroit atypique et luxueux aux airs de paquebot accueillant ses passagers dans une atmosphère assez contemporaine et plutôt décalée.

Avec une surface de plus de 600 m², le restaurant ne donne pas pour autant l'impression d'affluence car il est ingénieusement séparé en trois salles différentes mais toutes avec baies vitrées et terrasses. Bien agréable depuis que le printemps est arrivé !
Côté déco, on craque forcément pour la petite inspiration des années 30 assez surprenante. Côté cuisine, nos papilles en redemandent... En effet, laissez-vous guider par les saveurs réalisées par le chef Michael Loiseau. Au déjeuner, deux formules au choix vous sont proposées. Une fois le soir venu, la carte Rousseau fait son apparition et les plus fins connaisseurs en poisson risquent d'avoir le sourire toute la soirée : saumon et daurade en tartare aux deux saveurs, filet de Sandre beurre rouge aux Agrumes et fricassée de Légumes du Jardin... de quoi repartir le vent en poupe ! Mais avant cela, pas d'impasse sur le dessert ! Bien sûr le désormais traditionnel et incontournable moelleux au chocolat est de la partie mais aussi les fruits, notamment grâce à la tarte fine de poires en amandine et le sabayon aux agrumes.
Partiellement privatisable, le restaurant est également le lieu de tous les événements, privés ou professionnels. Le personnel de bord vous accueille avec le sourire de midi jusqu'à tard dans la nuit, pour faire vivre à vos invités le plus agréable des dîners.

Romy Berthelot

My *boat*

Parc de la Villette
211, avenue Jean Jaurès
75018 Paris
Tél. : 01.42.09.26.40
www.myboat.fr
Ouverture du mercredi au dimanche – Réservation recommandée.

Filet de bar juste poêlé, compotée de courgettes et purée de carottes

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 2h10 – Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 600 à 800 g de bar
- 500 g de courgettes
- 400 g de carottes
- 3 tomates de calibre n°3
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 20 cl d'huile d'olive

- Lavez et taillez les courgettes en dés de 2 cm. Mettez-les à cuire dans 50 cl d'huile d'olive bien chaude jusqu'à évaporation de l'eau. Assaisonnez puis réservez.
- Épluchez les carottes. Faites-les cuire au four à couvert à 180°C (Th.4) pendant 2h. Égouttez puis mixez. Assaisonnez. Réservez au chaud.
- Pelez et épépinez les tomates, taillez-les en dés et versez 5 cl de vinaigre de Xérès. Assaisonnez.
- Chauffez les 15 cl d'huile d'olive restant et versez-la encore chaude sur les tomates.
- Levez le bar en filet, ôtez les arêtes et mettez-le à cuire à l'huile d'olive, en le démarrant côté peau environ 3 à 4 mn par face. Assaisonnez.
- Dressez dans une assiette le bar, un peu de purée de carottes et de compotée de courgettes. Servez aussitôt.

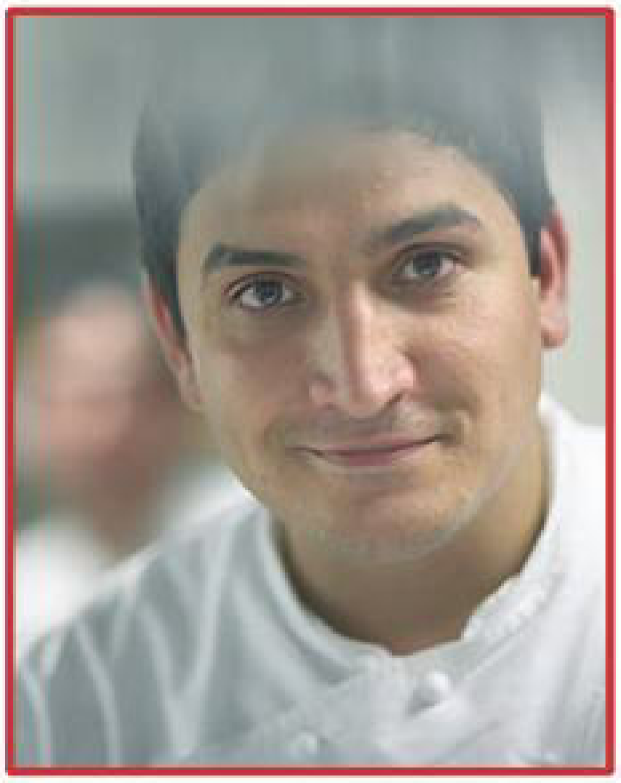
www.ebooks-land.net

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts - 10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 05

www.lafontpresse.fr

www.ebooks-land.net



Mirazur : réussite fulgurante

Arrivé en 2000 de Buenos Aires, Mauro Colagreco ouvre le Mirazur en 2006 et est élu chef de l'année 2008.

Mauro peut se féliciter d'avoir été formé par les plus grands. *«Après 1 an au lycée atelier de La Rochelle, et 4 mois de stage chez Bernard Loiseau, ce dernier me propose d'être directeur. J'y suis resté un an et demi, jusqu'à sa mort. Puis, nous sommes montés sur Paris avec ma femme et je suis rentré comme demi-chef de parti chez Alain Passard. Je suis devenu second au bout de 1 an. J'ai fait ensuite un petit passage au Plaza Athénée avec Christophe Moret. Après Ducasse, juste avant d'ouvrir le Mirazur, j'ai fait 1 an chez Guy Martin».* Un parcours qui met l'eau à la bouche pour un jeune homme que des études de lettres et d'économie ne prédestinent pas forcément aux fourneaux...

Dans la cuisine de Mauro, aucune marque prédominante de telle ou telle influence culinaire due à ses origines n'intervient. *«Mes parents sont argentins, mes grands-parents italiens. On ne retrouve pas toutes ces racines dans ma cuisine. Cuisinant en France, hors de mon pays d'origine, j'ai pu m'en libérer justement. Ma cuisine n'a pas*

Entrée

Asperges vertes, sauce yaourt aux agrumes de Menton et mouron des oiseaux

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Difficulté : ★★★ – Coût : ★★

- 12 asperges vertes
- 2 asperges violettes d'Albenga
- 3 citrons de Menton
- 2 c. à soupe de miel
- 1 pomelo rose
- 1 orange
- 1 pomme verte
- 1 yaourt nature
- 1 gousse de vanille
- 1 oignon cebette
- 4 brins de menthe
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Mouron des oiseaux (le mouron des oiseaux est une herbe sauvage qui peut être remplacée par de la mâche)

Pour la vinaigrette :
- Réunissez dans une casserole le jus de 2 citrons, le miel et la gousse de vanille grattée.
- Faites réduire l'ensemble à feu doux de 2/3.
- Faites refroidir rapidement et montez à l'huile d'olive comme une vinaigrette.

Pour la sauce aux agrumes de Menton :
- Récupérez un zeste de citron, d'orange et de pomelo et hachez-les finement.
- Dans un bol, mélangez le yaourt aux zestes, détendez avec un peu de jus de citron et assaisonnez de sel.

Pour la cuisson des asperges :
- Épluchez les asperges.
- Éliminez toute la partie dure.
- Faites cuire dans une eau bouillante salée, pendant 30 s. Les asperges doivent rester très al dente.
- Faites refroidir rapidement dans un bain d'eau glacée.

Pour la décoration :
- Préparez quelques petites feuilles de menthe et de mouron des oiseaux.
- Émincez très finement la cebette.
- Réservez quelques zestes de citron.
- Préparez des copeaux d'asperges violettes avec une mandoline ou avec un épluche-légumes. Taillez des tranches de pommes vertes très fines.
- Prélevez 4 suprêmes de pomelo rose, taillez chacun d'eux en 3.

Pour le dressage :
- Disposez au centre d'une assiette ronde, 1 c. de sauce yaourt, déposez les asperges coupées en 3 en créant du volume.
- Ajoutez 3 tranches de pomme, parsemez de cebette émincée, quelques zestes de citron de Menton et 3 morceaux de chaire de pomelo.
- Disposez les copeaux d'asperges crues et les herbes.
- Assaisonnez d'huile d'olive et de fleur de sel.

Astuce

Avant de servir, ajoutez un cordon de vinaigrette citron autour de l'assiette et servez tout de suite.

www.ebooks-land.net

de barrière, elle est sans tabou. L'élaboration d'une recette commence la plupart du temps par la découverte d'un produit, une rencontre sur les marchés où je me rends 3 fois par semaine, mais aussi dans le potager que nous avons installé au Mirazur. C'est le produit qui me parle. Comme avec tout cuisinier, il s'adresse à ma propre palette gustative, à mon univers».*

À la maison, ses plats préférés sont le fameux cabri, braisé des heures par son père et les pâtes à la sauce tomate de sa femme avec quelques copeaux de parmesan. La tomate revient aussi souvent dans la liste. «*J'aime énormément travailler les légumes parce qu'ils me permettent de varier les cuissons, de jouer avec le cru, mais aussi avec les couleurs et les textures. Prenons l'exemple de la tomate, j'aime la croquer directement et j'aime la travailler en salade. Je mélange alors plusieurs variétés, cuites et crues avec du vinaigre balsamique et des herbes*».

L'Espadon, un cadre somptueux.

En avril 2006, Mauro ouvre le Mirazur avec sa femme. Au mois d'octobre, ils sont élus révélation de l'année pour le Gault et Millau. Ils obtiennent leur étoile au mois de février 2007 ; et en 2008, il est élu chef de l'année. «*Le Mirazur, nous l'avons choisis, mais il nous a choisis aussi ! Nous cherchions du côté de Barcelone en Espagne, dans le bassin méditerranéen. Puis des amis nous ont parlé de cet endroit magnifique. Nous sommes allés voir ce lieu dont nous sommes tombés amoureux. Et voilà ! Nous l'avons repris tel quel en lui apportant notre petite touche et surtout celle de ma femme en salle, comme un peu de vaisselle japonaise, cela se fait petit à petit*».

Le Mirazur est un véritable lieu d'exception avec une vue à 300° à la fois sur la mer et sur la montagne. «*La cuisine y est végétale, parfumée, pleine de couleurs, de saveurs, de textures... Sans oublier tout le charme apporté par l'accueil de mon épouse en salle. Être reçu par la patronne fait aussi toute la différence et c'est important pour moi de fonctionner ainsi en couple*». D'autant que vous aurez sans doute le plaisir de livrer vos impressions au chef. «*Je vais en salle, parce que j'aime bien connaître le ressenti des clients. Nous essayons de leur faire vivre un moment de rêve, j'aime donc partager leurs impressions afin de pouvoir avancer*».

Propos recueillis par Virginie Legourd

Plat

Loup de la côte mentonnaise, mousseline de céleri rave, tombée d'oseille sauvage et sauce fumée

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 20 mn – Fumoir : 1h
Difficulté : ★★★ – Coût : ★★

- 1 kg d'amandes de mer
- 100 g de beurre
- 200 g de céleri rave
- 30 g de beurre
- 1/2 l de lait entier
- 80 g d'oseille sauvage
- Petites feuilles d'oseille sauvage
- 4 morceaux de loup de 80 g environ
- 5 cl d'huile de pépin de raisin
- Huile d'olive

Astuce

Finalisez votre déco avec la fleur de sel et les petites feuilles d'oseille sauvage, saisie à feu vif

- Ouvrez les amandes de mer à l'eau, récupérez le jus de cuisson (1 l de jus pour 3 kg d'amandes) et incorporez le beurre, avant de laisser fondre.
- Mettez au fumoir pendant 1h.
- Vérifiez et fumez à nouveau si besoin.

Pour le fumoir :
- Faites chauffer au four de la sciure de bois dans un plat. Lorsque la sciure est très chaude, allumez-la avec une allumette pour qu'elle se consume. Couvrez le plat d'un papier aluminium percé pour laisser la fumée passer. Placez dans ce même four les amandes.

Pour la mousseline de céleri rave :
- Faites suer avec 100 g de beurre le céleri, mouillez au lait et faites cuire 20 mn.
- Passez au blinder pour obtenir une mousseline bien lisse.

Pour le dressage :
- Faites cuire les morceaux de loup à la poêle avec un trait d'huile d'olive.
- Disposez une quenelle de mousseline de céleri rave au fond d'une assiette creuse, mettez l'oseille, versez la sauce fumée émulsionnée et disposez le loup.

www.ebooks-land.net

Gastronomie plus que du vin

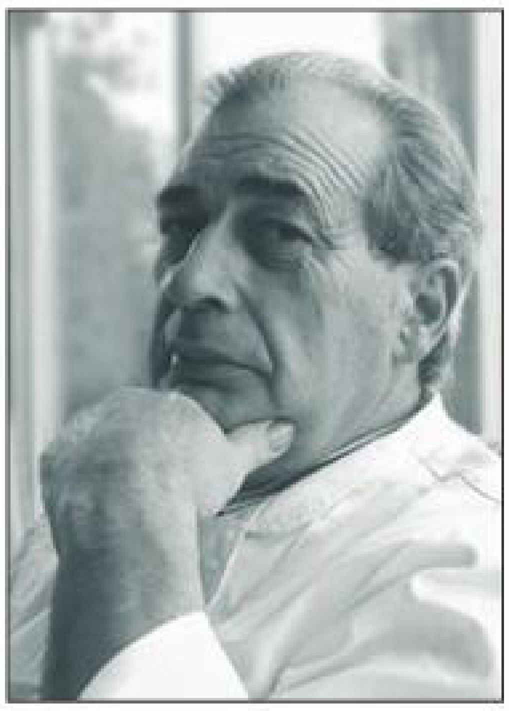
Région d'excellence culinaire, la Bourgogne se déguste sans retenue. Ici la gourmandise est rarement considérée comme un péché. Tout du moins, comme un péché facile à pardonner...

Dans cette accueillante région, bonnes tables, produits du terroir, cours de cuisine et autres voyages gustatifs vous sont livrés sur un plateau. La réputation gastronomique de la Bourgogne s'appuie sur des traditions bien vivantes et des produits de haute qualité, mais aussi et peut-être, surtout, sur la notoriété de nombreux chefs et restaurateurs qui cumulent les notes les plus élevées dans les guides de référence et placent ainsi la région au sommet. Au menu, poulet de Bresse ou viande charolaise, moutarde forte ou moelleux pain d'épices, les produits du terroir sont nombreux et variés.

Alain Doire

Marchés maraîchers ou fromagers, marchés aux bestiaux ou volailles, marchés bio ou traditionnels des villes... autant d'occasions de découvrir, dans une ambiance conviviale, les meilleurs produits des terroirs bourguignons et d'aller à la rencontre des nombreux producteurs régionaux qui se font toujours un plaisir de vous les faire déguster. Tout au long de l'année et en suivant le rythme des saisons, les marchés bourguignons vous emmènent à la découverte de leur univers haut en saveur et en couleur !

Un chef et sa région



La maison de L'Espérance est un véritable havre de tranquillité et de paix où se ressourcer dans les prés. On y prend ses repas en chambre, auprès de la cheminée, pour goûter la cuisine de Marc Meneau, mélange d'inventivité et tradition, le temps d'une soirée dans une maison de campagne ou dans les chambres des villas, au plus près de la nature, dans la verdure... où se mêlent convivialité, générosité et chaleur de l'accueil. L'après-midi, on aime à prendre son tea time au salon-bibliothèque, et ne penser à rien. Outre la douceur de vivre et la quiétude, aux confins de l'Yonne, de la Bourgogne et du Morvan... savourez également les paroles du chef.

Qu'est-ce que vous aimez dans la région de Bourgogne ?
Son histoire, ses monuments, sa variété géographique... J'ai été élevé dans ce pays et je compose mes plats avec les souvenirs de plats de mon enfance.

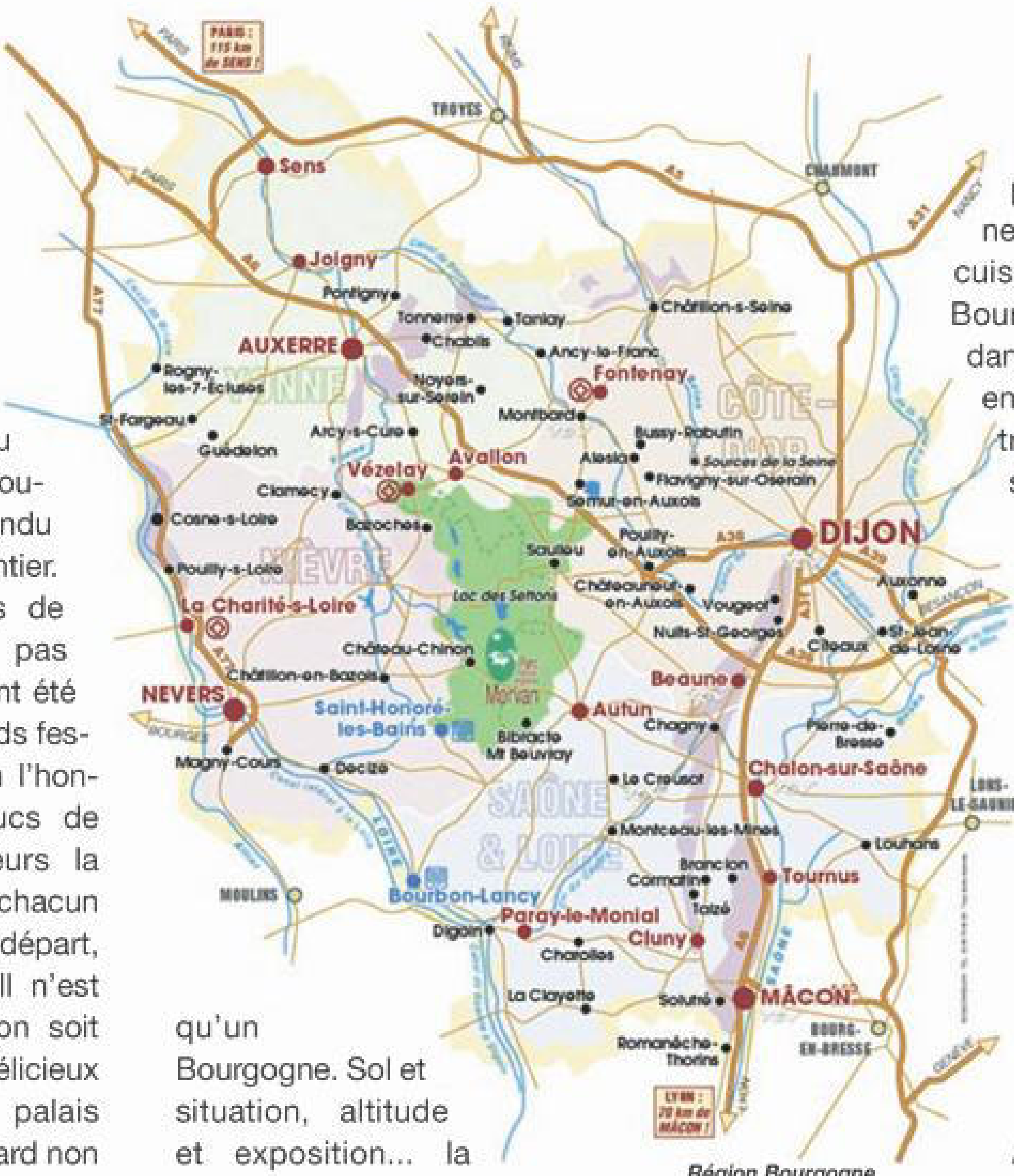
Quels sont les produits qui vous inspirent ?
Tous, légumes, viandes, poissons de rivière et cueillettes sauvages. J'aime travailler tout particulièrement les champignons et les légumes. Personnellement, je raffole des légumes frais, des cerises, du raisin, des ris de veau et du pot au feu. Et pour me régaler, je fais confiance aux cuisiniers qui connaissent mes goûts.

Quels sont les accents typiques de cette région qui se retrouvent dans votre cuisine ?
Chaque recette comporte une ou deux saveurs. Ensuite, j'aime que les mariages de produits amusent, interpellent et rafraîchissent l'esprit. Un cuisinier doit être modeste devant des produits d'exception et doit mettre en valeur avec sobriété et fantaisie les mets. L'objectif, dans mon restaurant, est d'accueillir les clients et de leur apporter de la joie.

www.ebooks-land.net

bourguignonne : bien et une fondue !

Au cœur d'une région dont la réputation gastronomique n'est plus à faire, on ne peut s'empêcher de parler de la célèbre moutarde de Dijon. En effet, capitale de Bourgogne, Dijon est le berceau de ce savoureux produit au pouvoir piquant, aujourd'hui répandu dans les cuisines du monde entier. Ainsi, les comptes des ducs de Bourgogne témoignent que pas moins de 250 l de moutarde ont été consommés lors d'un des grands festins de l'époque, organisés en l'honneur de Philippe VI. Les ducs de Bourgogne avaient par ailleurs la généreuse habitude d'offrir à chacun de leurs invités, en cadeau de départ, un baril entier de moutarde. Il n'est donc pas surprenant que Dijon soit devenue synonyme de ce délicieux condiment si apprécié des palais ducaux ! Et ce n'est pas un hasard non plus si ce dernier prend la tournure d'une véritable institution dijonnaise... Pays de vignobles, la Bourgogne est bien placée pour fournir vin nouveau ou vinaigre aux moutardiers. C'est également à un Dijonnais, Jean Naigeon, que l'on doit l'idée de substituer le vinaigre par le verjus, ce jus de raisin vert qui donne à la moutarde bourguignonne sa personnalité bien particulière. Délicieuse avec de nombreuses grillades, elle entre également dans la composition de la sauce mayonnaise. Un lapin à la moutarde de Dijon, accompagné d'une bonne bouteille de vin rouge (de Bourgogne, bien sûr), vous fait apprécier à sa juste valeur cette savoureuse spécialité...



Région Bourgogne

Si le vin est sans conteste l'ambassadeur le plus célèbre de la Bourgogne, il n'y a cependant pas qu'un Bourgogne. Sol et situation, altitude et exposition... la nature donne au savoir-faire des vignerons bourguignons toute une gamme de possibilités pour créer, à partir des mêmes cépages, une infinité d'harmonies. Et pour savourer tous ces nectars, rien ne vaut la cuisine élaborée en Bourgogne, enracinée dans ses traditions tout en respectant la finesse : truites, carpes ou sandres, volaille de Bresse, bœuf charolais ou escargots de Bourgogne.

Le vignoble bourguignon est une véritable légende vivante. Depuis plus de 2.000 ans, il conjugue la générosité des sols et le travail des hommes pour devenir une référence dans le monde entier. *«Les grands crus de Bourgogne appartiennent en même temps à la légende et à l'histoire»*, estimait l'écrivain Jean de la Varende. *«Ils ont la splendeur de la première, et la vérité de la seconde»*. Une fabuleuse

L'Espérance en bref

Hôtel 4 étoiles Relais & Châteaux depuis 1977.
Restaurant gastronomique Marc Meneau.
34 suites et chambres de luxe.
Salons de détente et bibliothèque.
Caves à cigares.
Cave à vin d'exception.
Vin et vignoble privé Marc Meneau.
4 hectares de parc et jardin.
Terrasse ombragée.
Piscine chauffée découverte.
Boutique Marc Meneau.
3 salles de réunion (jusqu'à 200 personnes).
Espace privé pour déjeuner, dîner, mariage...
Service réception et conciergerie 24h/24.
Service blanchisserie et pressing.
Service bagagerie.
Service à l'étage.

www.books-land.net

Les recettes de Marc Meneau

Fraises Marie-Antoinette

Pour 4 personnes – Préparation : 45 mn – Cuisson : 15 mn
Repos : 2h
Coût : ★★ – Difficulté : ★★★

Mousse :
125 g de crème
90 g de blancs d'œufs
40 g de sucre
3 cl d'alcool de framboise

Coulis de fruits rouges :
1 kg de fruits rouges
50 g de sucre

Billes de meringue italienne :
100 g de blancs d'œufs
100 g sucre semoule
100 g de sucre glace

Brunoise de fraises et framboises :
50 g de fraises
150 g de framboises
1 c. à soupe de sucre
Zestes de citrons verts

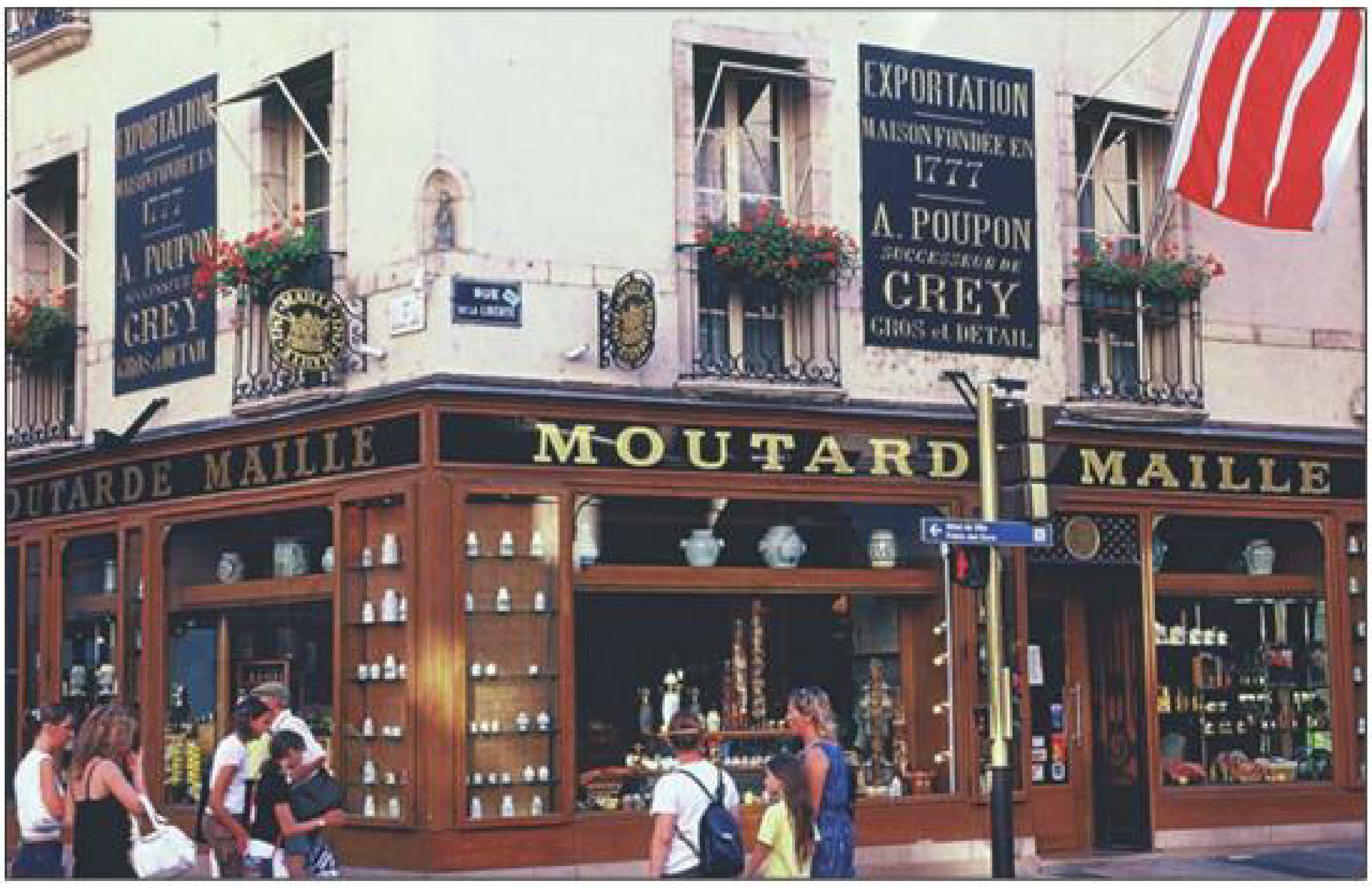
Émulsion de gingembre :
100 g de lait
50 g de crème
100 g de sirop à 30°
30 g de jus d'orange
20 g de gingembre frais

Granité à la fleur d'hibiscus :
1 l d'eau
350 g de sucre
37,5 g de fleur d'hibiscus

Pour la mousse :
- Montez la crème puis incorporez les blancs en neige serrés avec le sucre et ajoutez l'alcool de framboise. Réservez.
Pour le coulis :
- Mixez les fruits rouges avec le sucre puis passez au chinois. Réservez.
Pour les billes de meringue :
- Montez les blancs en neige puis «serrez» avec le sucre et le sucre glace. À l'aide d'une poche à douille, faites des petites billes de 0,5 cm de diamètre puis faites-les cuire au four 1mn30 à 80°C. Réservez.
Pour la brunoise :
- Coupez les fraises et les framboises en brunoise de 1 cm de côté et ajoutez-y des zestes de citrons verts. Réservez.
Pour l'émulsion :
- Faites chauffer tous les ingrédients ensembles, mixez-les puis passez-les au chinois fin. Laissez refroidir. Réservez.
Pour le granité :
- Faites bouillir l'eau et le sucre puis ajoutez l'hibiscus et retirez du feu, laissez refroidir, passez au chinois puis entreposez au freezer pendant 2h. Grattez à la fourchette pour faire des paillettes.

Astuce
Dans des verres à cocktail, disposez la mousse sur 2 cm, une fine couche de coulis, recouvrez de 10 billes de meringue, de 1 c. à soupe de brunoise de fruits au centre du verre, et remplissez de l'émulsion au gingembre. Pour finir, disposez 1 c. de granité d'hibiscus.

Alain Doire



histoire et des vins légendaires flattant aussi bien le palais que l'esprit. Cela mérite bien une route... pour partir à la rencontre de la Bourgogne et du Bourgogne. Car l'un ne peut aller sans l'autre. À l'inverse, tout bon amateur de vins se doit, au moins une fois dans sa vie, d'effectuer le pèlerinage qui le mène aux sources de son plaisir, au berceau des crus les plus prestigieux du monde. Une route que chacun peut emprunter à sa guise, en voiture, à vélo ou même à pied, à déguster par petites gorgées et en toute liberté. Une route ouverte qui donne accès à tout l'univers du vin en Bourgogne, son patrimoine et sa poésie, ses paysages et ses villages, ses caves et ses vignerons...

À l'image des terroirs qu'elle rencontre, la Route des Vins de Bourgogne est multiple et se décline en autant de circuits qu'il y a de pays vignerons à découvrir, ou presque... La Bourgogne du vin ne se résume pas aux célèbres vignes de la Côte-d'Or, loin s'en faut. La Route parcourt donc

www.ebooks-land.net

Oxtail de bœuf – Cuillère de moelle et caviar

Pour 10 personnes – Préparation : 2 jours – Cuisson : 5h
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★★

Consommé :
500 g de plat de côtes
500 g de paleron
500 g de queue de bœuf
100 g d'oignon
50 g de céleri branche
150 g de carottes
100 g de poireaux
2 gousses d'ail
2 oignons moyens non épluchés, coupés en 2 et brûlés sur la plaque de cuisson
1 bouquet garni
2 clous de girofle
3 cl d'huile d'olive
Gros sel
Poivre en grains

Infusion :
12 g de sauge
12 g d'estragon
18 g de basilic
8 g de thym
1/2 l de Madère

Cuillerées par personne :
50 g de perles du Japon
1 rondelle de moelle Canon (déjà désossée)
2 g de caviar

Astuce

Dans une cuillère, déposez une rondelle de moelle et dans l'autre cuillère, le caviar. Mettez dans une verrine les perles du Japon et le consommé.

Pour le consommé :
- Dans un grand récipient, faites blanchir les viandes. Portez l'eau froide à ébullition.
- Écumez ensuite soigneusement et ajoutez-y la garniture de légumes, le sel, le poivre et les autres aromates et épices.
- Amenez à ébullition puis réduisez le feu et laissez frémir 4 à 5h. Le bouillon doit être d'une couleur ambrée très limpide.
- Au terme de la cuisson, sortez les viandes délicatement, réservez-les et utilisez-les sous formes diverses.
- Filtrez le bouillon au travers d'un chinois chemisé d'une fine étamine. Réservez au frais quelques heures.
- Dégraissez la surface du bouillon pris en gelée et parfaitement limpide.
- Si besoin, clarifiez le consommé avec un jumeau de bœuf et du blanc d'œuf.

Pour l'infusion :
- Portez à ébullition le madère avec la sauge, l'estragon, le basilic et le thym.
- Retirez du feu et laissez infuser pendant 2 jours.

Finition :
- Assaisonnez le consommé et ajoutez-y un peu d'infusion.
- Faites cuire les perles du Japon dans le consommé.
- Faites chauffer la moelle à la salamandre.

les vignobles bourguignons dans toute leur diversité, grands ou petits, jeunes ou vieux, prestigieux ou méconnus, sur de rudes plateaux ou de souriants coteaux… et dans les 4 départements de la région. Le parcours se décompose en fait en 5, une route par chacun des grands vignobles bourguignons : celle des Grands Crus (Côte de Nuits et Côte de Beaune), celle des Grands Vins (Côte chalonnaise), la Route des Vins Mâconnais-Beaujolais (Saône-et-Loire), la Route touristique des Vignobles de l'Yonne et celle des Coteaux de Pouilly-Sancerre (Nièvre). Ce sont autant de terroirs au caractère affirmé que traverse une route uniformément balisée, parsemée de villages vignerons, de sites de patrimoine remarquables ainsi que de caves ouvertes aux visiteurs.

L'emblématique Route touristique des Grands Crus de Bourgogne vous entraîne à la découverte des prestigieuses Côte de Nuits et de Beaune, avec quelques belles échappées sur leurs hautes côtes respectives. Dans son prolongement, la Route touristique des Grands Vins vous permet de poursuivre à travers les vignes du Couchois et de la côte chalonnaise. Avant de pousser encore un peu plus vers le Sud, le long des vignes du Mâconnais, pour finir dans les premières parcelles du Beaujolais. Dans l'Yonne, à moins de 1h de Paris, pas moins de 5 circuits vous sont proposés, à la rencontre des vignobles du Jovinien, du Chablisien, de l'Auxerrois, du Tonnerrois et du Vézelien. Dans la Nièvre, enfin, vous pouvez parcourir les vignes, trop souvent oubliées, de Pouilly et des coteaux du Giennois, le long du majestueux fleuve Loire.

Alain Doire

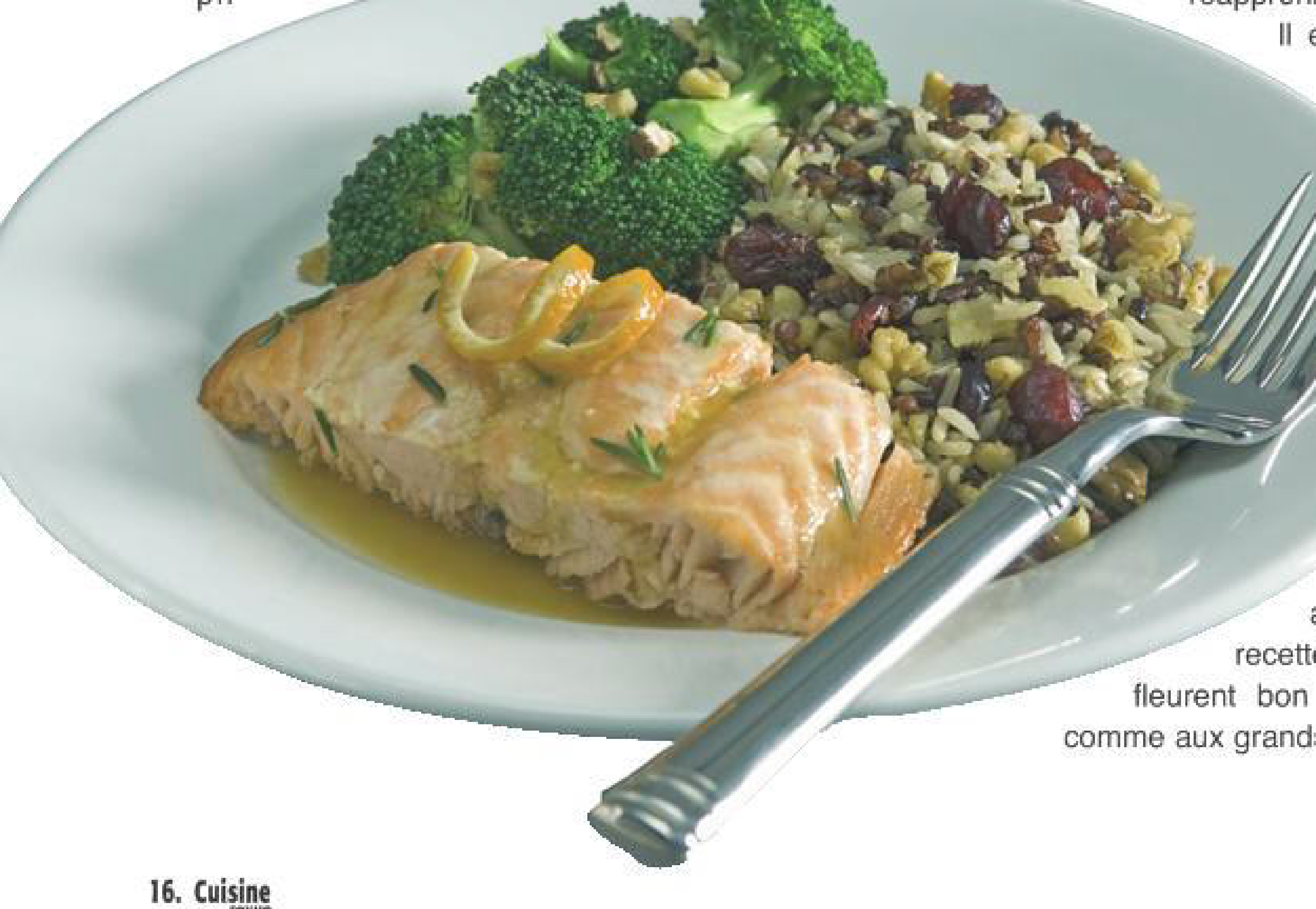
Renseignements
Marc Meneau – L'Espérance : 03.86.33.39.10 ou www.mar-meneau-esperance.com

www.books-land.net

Cuisiner, bon et léger à la fois !

L'arrivée du soleil modifie les assiettes. C'est le retour de la viande bien grillée, des entrées fraîches, originales et colorées, du poisson braisé ou en papillote, des légumes croquants... un régal ! Aucun doute : la cuisson dite «légère» reste celle conservant le mieux les saveurs et c'est un vrai bonheur !

Le secret d'une bonne santé spirituelle et corporelle ? Une alimentation équilibrée, saine, cuisinée dans les règles de l'art, le tout avec plaisir et sans privation. On le sait bien : mieux vaut éviter de «manger trop gras, trop sucré et trop salé». Eh bien voilà qui tombe bien puisque l'arrivée du printemps a chamboulé les menus tant du déjeuner que du dîner. Envie de faire vos premiers barbecues, de sortir la pierrade, de manger des fruits, de la viande et du poisson grillés accompagnés de bons légumes multicolores. Alors c'est parti ! En outre, en privilégiant certains ingrédients et modes de cuisson, il est incontestablement plus facile de vous sentir bien, de garder la forme et le sourire tout en vous régalant. Ne croyez surtout pas que manger léger signifie manger peu ou sans saveur, loin de là ! Avec un soupçon d'imagination et une pincée de simplicité, vous pouvez réaliser des recettes savoureuses et équilibrées. C'est vous le chef !



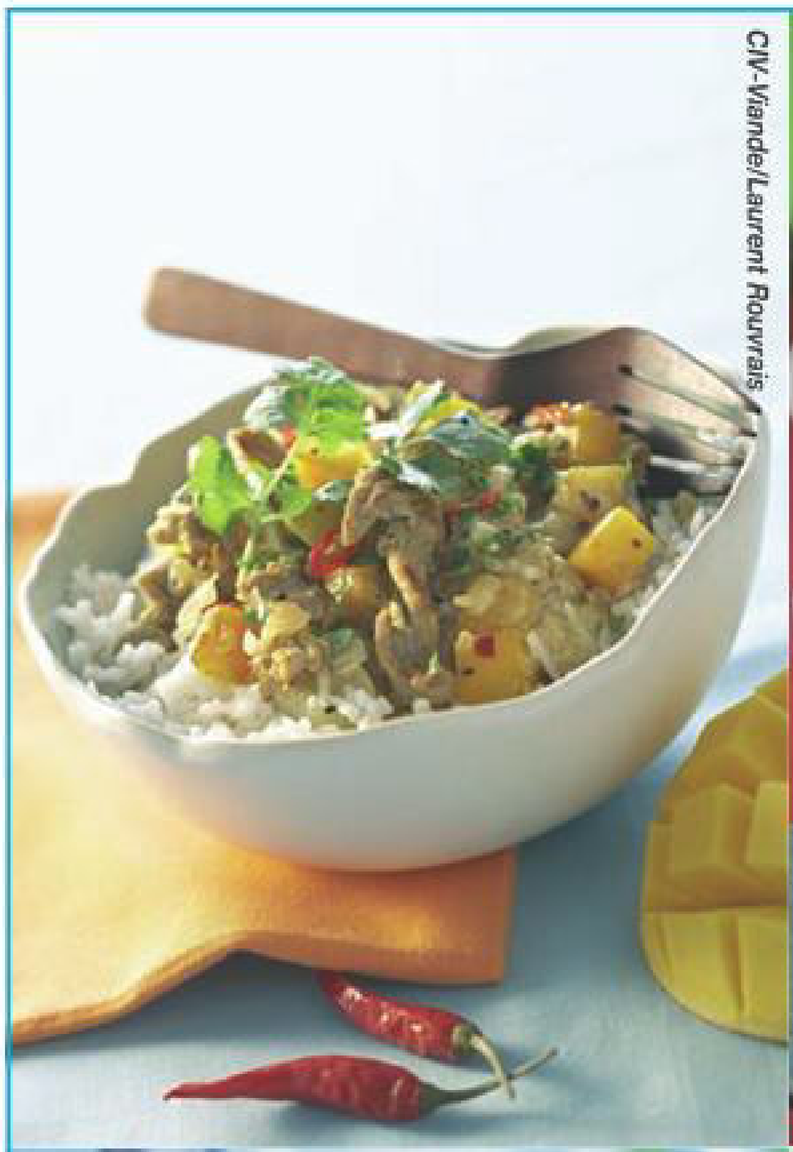
Don de la nature

Les marchés regorgent de produits frais qui n'attendent qu'une seule chose : stimuler vos papilles. Redécouvrez donc le plaisir des fruits et légumes de saison, qui ne sont pas plus longs ou compliqués à cuisiner que leurs acolytes en conserve, bien que nombreuses soient les personnes pensant le contraire. Pour éviter de les alourdir avec des sauces, une astuce : usez et abusez des condiments, épices et autres aromates, qui révèlent l'authenticité et l'intensité gustative des aliments. Pour preuve, il suffit de prendre en exemple les cuisines du monde qui présentent fréquemment ce type d'ingrédients pour sublimer les plats. Même les enfants, qui sont généralement les plus difficiles à satisfaire d'un point de vue culinaire, réapprennent ainsi à aimer les légumes.

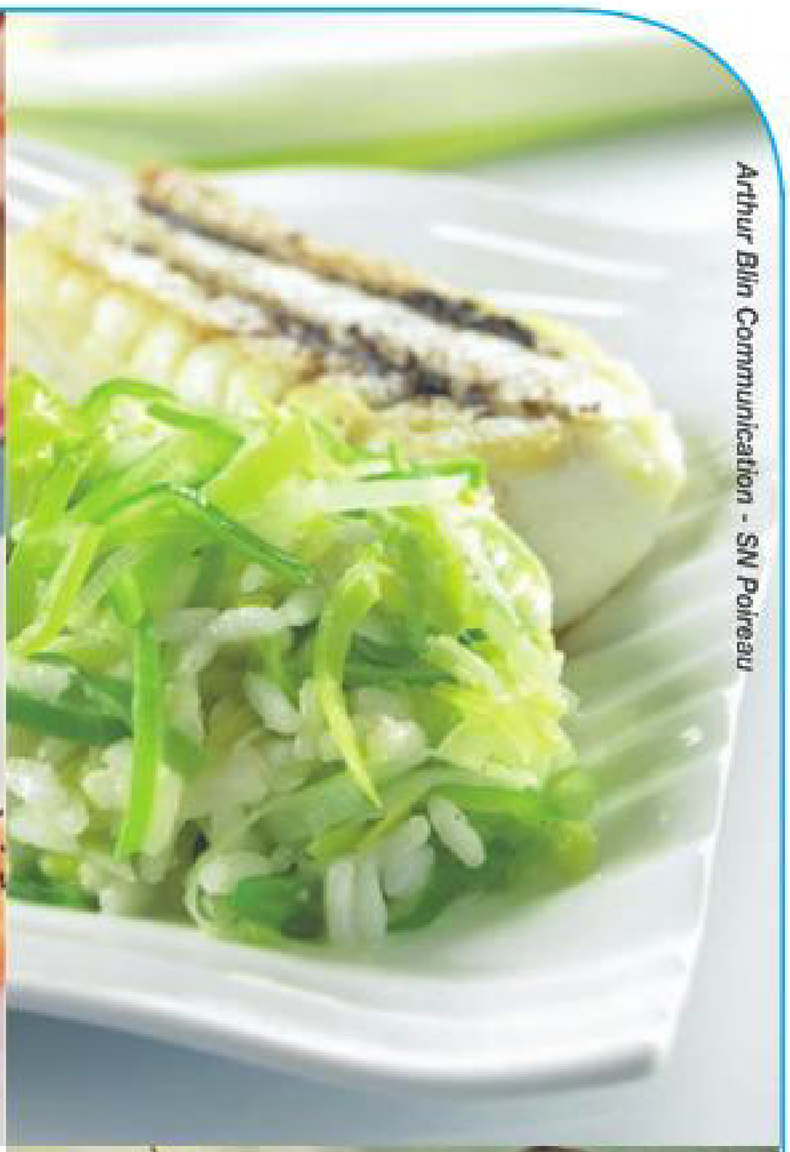
Il en va de même pour les viandes, la façon dont vous les cuisiner change tout : au grill ou à la plancha, une viande ne perd pas de sa saveur et pourtant, elle est beaucoup moins grasse que si elle est cuite à la poêle, à grand renfort d'huile ou de beurre. Bien sûr, la cuisson ne fait pas tout, mais la manière de choisir et de cuisiner les accompagnements peut faire la différence. En définitive, nous avons sélectionné pour vous des recettes simples, gourmandes et légères, qui fleurent bon le soleil et qui plaisent aux petits comme aux grands. À vos tabliers !

Delphine Dussillol

http://ebooks-land.net


CIV-Viande/Laurent Rouvrais

Les Sirops

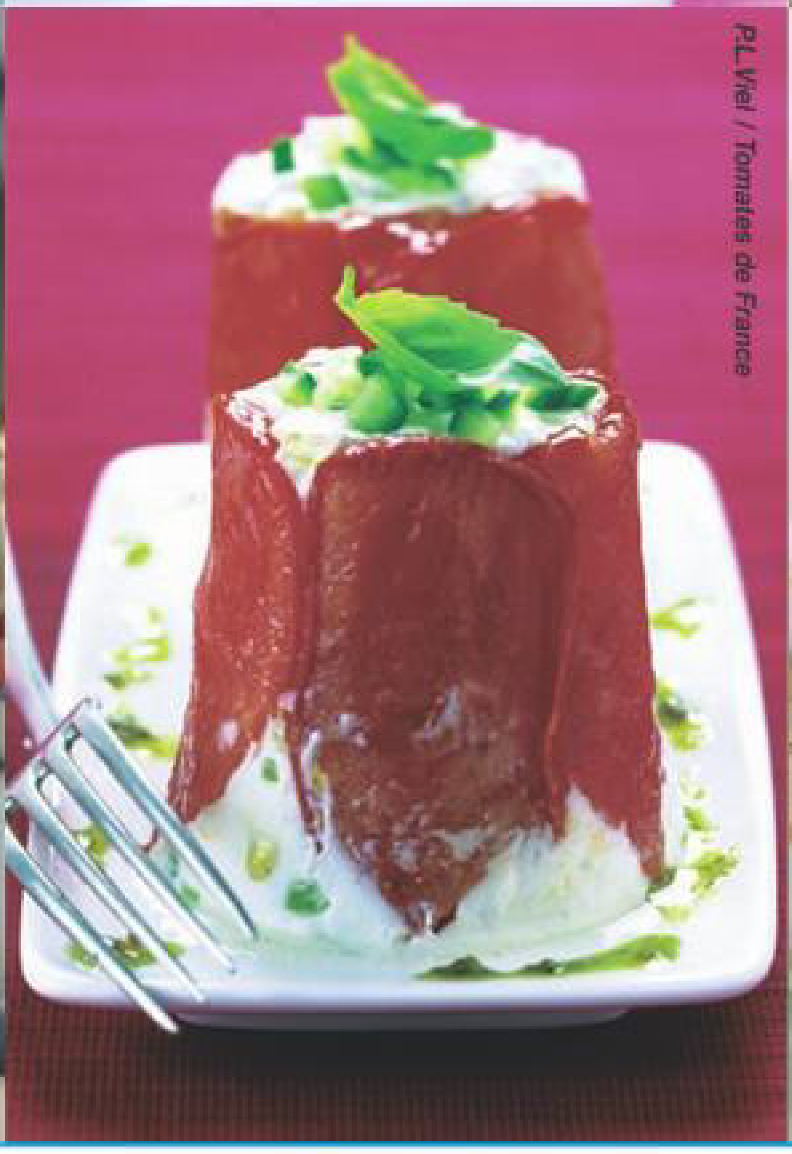

Arthur Blin Communication - SN Poireau

Yves Bagros/CIP-SOPEXA

FDOC

FDOC

Christian ADAM/Face à Face


P.L.Viel / Tomates de France

Patrick André pour Pierre-Yves Lorgeoux/Splenda

www.ebooks-land.net

Grillades et délices

En attendant les grands barbecues de cet été, offrez-vous un air de vacances avec de succulentes viandes grillées. Les recettes ne manquent pas et mettent déjà l'eau à la bouche...

Ancêtres de la cuisson moderne, le gril et le barbecue continuent de nous séduire plusieurs milliers d'années après leur découverte. Et pour cause : ils donnent à la viande un goût authentique, une saveur unique et une texture grillée à l'extérieur, juteuse à l'intérieur... Contrairement aux apparences, la cuisine au gril ne s'improvise pas. Pour préserver la tendresse de vos mets, préparation minutieuse et surveillance du feu sont indispensables.

Toutes les viandes peuvent être cuisinées au gril. Cependant la star reste le bœuf, toujours savoureux et facile à préparer. Les morceaux doivent être épais (jusqu'à 2 cm pour l'entrecôte, 8 pour la côte) afin de garantir une viande savoureuse, qui tienne à la cuisson. En ce qui concerne le rumsteck et le filet de bœuf, seuls les morceaux de 120 à 150 g offrent un gage de bonne qualité. Le porc aussi peut être grillé sous forme de travers, de filets ou de saucisses. Il aime les épices et les herbes mais gare à ne pas l'assécher en le laissant chauffer trop longtemps : la viande doit être ferme mais pas dure. Pour cuire l'agneau au barbecue, choisissez des côtes épaisses avec un peu de graisse car elles conservent mieux leur moelleux. Tranches, côtelettes et filets cuisent entre 8 et 12 mn, prévoyez cependant jusqu'à 1h15 pour le gigot ou le papillon d'agneau. Enfin la volaille (dinde, poulet, pintade...)

TOUTE L'ANNÉE

À l'intérieur comme à l'extérieur, ce barbecue gril permet de faire de bonnes grillades sans danger, toute l'année. Grâce à son capot cylindrique doté d'un thermomètre, il peut également rôtir ou cuire par convection, comme un vrai four.

Favax, barbecue électrique Fire Stone, 400 € environ.

Pita au bœuf grillé

Pour 2 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 2 biftecks de 125 g chacun
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 tomate
- 2 c. à café de thym frais pilé (à défaut, sec)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 pincée de sucre
- 1 échalote hachée
- 1/2 concombre bien ferme
- 2 pains pita

- Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, le sucre, l'échalote hachée, le thym et le persil grossièrement haché. Coupez les tomates en tranches fines et le demi-concombre en très fines lamelles (sans l'éplucher).
- Faites cuire les biftecks au barbecue, jusqu'à ce qu'ils soient grillés. Hors du feu, couvrez-les de papier d'aluminium puis laissez cuire encore 5 mn avant de couper la viande en tranches très fines.
- Ouvrez les pains pita et garnissez-les avec les tomates, le concombre, les tranches de bœuf et la vinaigrette aux herbes. Servez tiède.

Astuce

Vous pouvez réaliser ce sandwich dans toutes sortes de pains mous : tortilla, pain lavash et les rouler pour en faire des wraps.

Salade de pintade grillée au gros sel

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : – Difficulté :

- 2 suprêmes de pintade
- 2 c. à café de gros sel
- 10 tomates cerise
- 1 laitue
- 10 mini-maïs
- 1 chèvre frais
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Astuce

Pour donner un peu de piquant à votre salade, ajoutez 1 c. à café de moutarde à l'ancienne dans votre vinaigrette.

- Saupoudrez la peau des suprêmes de gros sel et passez-les sous le gril du four 8 mn de chaque côté.
- Laissez refroidir et détaillez-les en lamelles.
- Dans un saladier, mélangez les lamelles de pintade, les tomates cerise et les mini-maïs coupés en 2, le chèvre frais détaillé en dés et la salade.
- Dans un bol, mélangez 1 mesure de vinaigre balsamique pour 3 mesures d'huile d'olive, salez et poivrez. Versez cette vinaigrette sur la salade, ajoutez la ciboulette ciselée et remuez.

www.ebooks-land.net

Salade de pintade grillée au gros sel

Yves Bagros/CIP-SOPEXA

est excellente marinée puis dorée au four ou sur les braises. Vous pouvez assaisonner vos morceaux (escalopes, aiguillettes ou filets) avec condiments, moutarde, miel, citron... ou simplement griller des pignons et des ailes roulés dans la moutarde.

Pour relever ou adoucir le goût de vos plats, sauces et marinades sont indissociables d'un bon repas au gril ou au barbecue. En outre, elles sont conviviales et plus vous les multipliez, plus vous avez de chance de satisfaire les goûts de tous vos convives. Les sauces sont toutes plus ou moins dérivées de la mayonnaise à laquelle on a ajouté quelques ingrédients. Il faut par exemple des herbes pour faire une béarnaise alors que pour la tartare, on ajoute des câpres, des cornichons et de l'ail haché. Quant à la sauce cocktail, on l'obtient en mélangeant de la mayonnaise, du ketchup et du whisky. Enfin la sauce indienne est obtenue avec quelques pincées de curry. La marinade, quant à elle, consiste à faire macérer la viande dans un mélange de condiments à base d'huile. Vous pouvez préparer une marinade de Dijon à base d'huile d'olive, de vinaigre et de moutarde. La marinade bordelaise s'obtient par un habile mélange de vin rouge, carottes, ail, oignons et fines herbes. Enfin, vous pouvez essayer la marinade californienne à base de jus d'orange, piment de Cayenne, estragon et gingembre. Plongez-y vos morceaux de viande ou de poisson et laissez reposer entre 30 mn et quelques heures selon les recettes.

Louise Roumieu

Astuce

Lorsque vous réalisez des grillades au four, pensez à disposer un plat rempli d'eau sous la grille afin de recueillir les graisses fondues. Le nettoyage se fait alors en un tour de main !

Côte de porc grillée à la sauce à l'orange

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 4 côtes de porc
- 1 branche de sauge
- Sel, poivre

Pour la marinade :
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Le jus de 1/2 citron
- 2 gousses d'ail écrasées

Pour la sauce :
- 4 oranges
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Badigeonnez les côtes avec la marinade puis faites-les dorer sur un gril ou à la poêle, 5 à 6 mn de chaque côté.
- Préparez la sauce : faites fondre le sucre à feu très doux, en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'un caramel. Versez le jus des oranges, mélangez bien et laissez réduire 10 mn à feu vif.
- Laissez tiédir la sauce, ajoutez le beurre et fouettez.
- Servez les côtes de porc nappées de la sauce à l'orange et accompagnées de pommes de terre au four.

Astuce

Vous pouvez utiliser des côtes premières, secondes, dans l'échine ou dans le filet.

Escalopes de poulet grillées à la citronnelle

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 2h30
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 4 escalopes de poulet fermier Label Rouge
- 1 carcasse de poulet
- 100 g d'échalotes
- 150 g de beurre
- 400 g de carottes nouvelles
- 1/2 l d'huile d'olive
- 4 citrons
- 3 c. à soupe de miel

- Pour la sauce, émincez les échalotes avec la peau, faites-les bien colorer dans un peu d'huile. Ajoutez la carcasse, 3 jus de citron, 2 c. à soupe de miel. Couvrez avec de l'eau, laissez cuire 1h. Ensuite, passez le liquide et réduisez la sauce sur le feu pour obtenir 25 cl. Montez au beurre, assaisonnez.
- Faites mariner les escalopes avec un jus de citron et l'huile d'olive pendant 2h, faites-les griller à sec pendant 10 mn environ.
- Émincez les carottes, mettez-les à cuire avec le reste du miel et 70 g de beurre. Couvrez d'eau puis cuisez-les 15 mn en laissant évaporer le jus afin qu'elles soient légèrement caramélisées.
- Dressez les carottes dans le fond de l'assiette, le poulet dessus et la sauce autour.

Astuce

Faites mariner la viande à température ambiante, sous un film transparent.

Volailles fermières Label Rouge

www.ebooks-land.net

www.civ-viande.org/Laurent Rouvrais

www.ebooks-land.net

Cœur d'agneau grillé aux épices

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

600 g de cœur d'agneau paré	2 jeunes oignons
1 c. à café de cumin	1 poignée d'olives noires
2 citrons	Huile d'olive
2 tomates	Sel, poivre
1 petit concombre	Quelques brins de menthe ou de coriandre

- Coupez le cœur en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Laissez mariner 15 mn dans le jus de 1 citron et 2 c. à soupe huile d'olive. Ajoutez le cumin, poivrez.
- Pour la salade d'accompagnement, lavez et émincez la menthe. Épépinez le concombre et coupez-le en dés. Coupez les tomates en dés et la ciboule en rondelles. Mélangez les légumes avec les olives, le jus de citron, la menthe et 2 c. à soupe d'huile, salez.
- Faites chauffer le gril ou le barbecue et faites rapidement griller le cœur, il doit rester rosé à l'intérieur. Salez.
- Servez immédiatement avec la salade.

Astuce

Aux beaux jours, dégustez votre cœur d'agneau avec un rosé de Loire ou d'Anjou.

Cuisses de pintade grillées sauce poivron et basilic

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

4 cuisses de pintade	2 c. à soupe de basilic ciselé
3 poivrons rouges	Sel, poivre
150 ml d'huile d'olive	

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.7-8) et enfournez vos poivrons entiers.
- Ensuite laissez cuire pendant 15 à 20 mn, en les tournant de temps en temps, pour que la peau noircisse et cloque uniformément.
- Retirez vos poivrons du four et enveloppez-les aussitôt dans un film transparent. Laissez refroidir.
- Ôtez la peau, coupez la chair en 2 et épépinez l'intérieur.
- Dans un mixer, réduisez les poivrons en purée en incorporant l'huile d'olive.
- Passez dans une passoire. Salez et poivrez puis ajoutez le basilic. Réservez au frais.
- Mettez les cuisses de pintade à cuire au barbecue pendant 10 mn environ, en retournant les morceaux en milieu de cuisson.
- Servez le coulis de poivrons dans les assiettes et disposez les cuisses dessus.

Astuce

1 pintade sur 3 bénéficie aujourd'hui du Label Rouge. Faites donc le choix de la qualité !

Volailles fermières Label Rouge

Brochettes de pintade à la fleur de thym

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

4 suprêmes de pintade Label Rouge	1 piment oiseau
8 tranches de citron confit	8 olives
8 filets d'anchois à l'huile d'olive	2 belles tomates à chair ferme
4 c. à soupe d'huile d'olive	Quelques brins de thym frais
	Sel, poivre

Astuce

Pour un goût encore plus ensoleillé, ajoutez quelques feuilles de laurier à votre marinade.

- Confectionnez les brochettes (prévoyez 2 petites par personne ou une belle), comptez en moyenne un suprême de pintade par personne coupé en 6 morceaux avec peau.
- Intercalez les morceaux de pintade, citron confit (coupé en 2), pintade, anchois, tomate, olive, pintade...
- Réservez dans un plat, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Le piment oiseau peut être ajouté avec l'huile d'olive mais, en aucun cas, ne doit être servi. Parsemez un peu de fleur de thym.
- Laissez mariner les brochettes 2 ou 3h en les retournant sur chaque face de temps en temps afin que la viande soit bien imprégnée de la marinade.
- Grillez, sans brûler, au barbecue ou sous le gril du four pendant 10 mn environ puis servez.

www.ebooks-land.net

Yves Bagros/CIP-SOPEXA

Le retour du poireau !

Légume de saison, tout en longueur, il est présent en version automne-hiver ou primeur au printemps. Profitez-en !

Ce que l'on remarque chez lui de suite, c'est sa ligne et son teint vert printemps. En altruiste, le poireau propose de nombreuses recettes pour déguster sa délicate saveur, mais il garantit surtout de garder bonne mine et belle ligne en vous en régalant. Ses multiples avantages en font un légume particulièrement adapté aux nouveaux codes alimentaires qui font la part belle aux produits naturels, frais et légers.

La fin de l'hiver. Particulièrement léger en calories (27 kcal, soit 115 kJ aux 100 g), le poireau contient plus de 85% d'eau. Ses fibres (environ 3,5%) ont la propriété étonnante de réduire la vitesse d'absorption des aliments dans notre organisme, ce qui a pour effet la stimulation du transit intestinal.

Tout en **douceur**

Pour faire passer le goût du poireau dans les bouches des plus petits, rien de tel qu'un peu de crème... Celle-ci est au lait entier, tout en onctuosité, comme celle du crémier.

Président, crème fraîche au lait entier, 1,70 € environ.

Sous la **main**

Des rondelles de poireau toutes prêtes, reste à les cuire ou à les intégrer dans votre préparation de tarte salée.

Daucy, rondelles de poireau surgelées 1 kg, 1,60 € environ.

Ses qualités gustatives lui permettent de s'inviter à votre table en entrée, en légume d'accompagnement, en plat principal ou encore dans un menu végétarien. Il est par ailleurs l'un des légumes les plus simples à préparer et à cuisiner avec les différents modes de cuisson qu'il offre.

Avec le printemps, poireau primeur rime avec les plats des beaux jours. S'il partage avec son cousin d'hiver les principales caractéristiques gustatives et les mêmes propriétés nutritionnelles de légèreté et de minéralité notamment, il possède des spécificités particulières.

Pressé de canard et poireaux

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 25 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 2 cuisses de canard confites
- 6 poireaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Déposez les cuisses de canard dans un plat allant au four.
- Faites chauffer et dégraisser totalement.
- Effilochez.
- Lavez les poireaux.
- Taillez-les finement.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive.
- Ajoutez les poireaux et laissez cuire une dizaine de minutes.
- Laissez refroidir.
- Dans un verre ou moule, montez les pressés en alternant successivement poireaux et canard.
- Démoulez et servez.

Astuce
Accompagnez d'une vinaigrette à la moutarde à l'ancienne.

Arthur Blin Communication - SN Poireau

Risotto de poireaux, cabillaud et tapenade

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

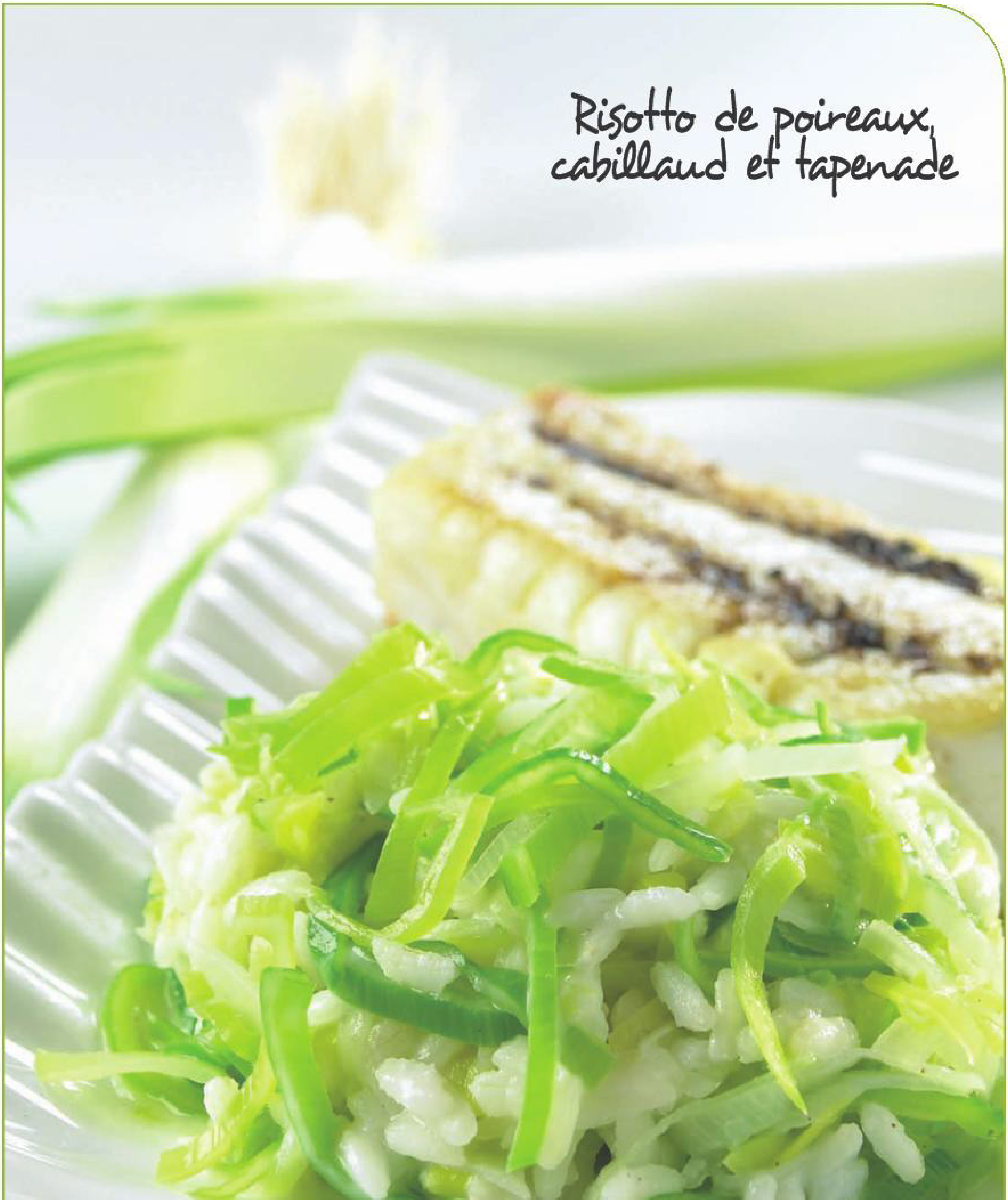
- 120 g de riz à risotto
- 6 poireaux
- 25 g de beurre
- 1 l de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de tapenade noire
- 4 pavés de cabillaud de 130 g
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème
- 50 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Astuce
Un rosé de Provence ou un blanc du Jura convient parfaitement pour accompagner ce plat et faire le lien entre l'olive et la fraîcheur iodée.

- Lavez et taillez finement les poireaux.
- Dans une sauteuse à fond épais, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez les poireaux.
- Faites suer 5 à 6 mn.
- Versez le riz et remuez.
- Ajoutez le bouillon au fur et à mesure jusqu'à la cuisson complète du riz.
- Finissez avec la crème et le parmesan râpé.
- Déposez les cabillauds dans un plat allant au four.
- Mélangez la tapenade et l'huile d'olive.
- Arrosez et faites rôtir 5 à 6 mn.
- Servez le cabillaud avec le risotto de poireaux.

www.ebooks-land.net

Risotto de poireaux, cabillaud et tapenade



Arthur Blin Communication - SN Poireau

www.ebooks-land.net

Paupiette de poireaux à la lotte

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

800 g de poireaux	80 g chacun
8 médaillons de lotte d'environ	Sel, poivre

Arthur Blin Communication - SN Poireau

Astuce
Vous pouvez servir ce plat avec du riz en accompagnement.

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, salez et faites cuire les poireaux taillés dans leur longueur 5 mn, égouttez, réservez et conservez le bouillon.
- Enroulez la lotte d'une feuille de poireau, ficelez-la. Plongez-la dans le bouillon de poireau, portez à ébullition et laissez cuire 10 mn.
- Disposez les médaillons dans un plat.

Poireaux en choucroute et haddock

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

8 poireaux	haddock de	1/2 botte
1 oignon	140 g environ	d'aneth
4 pavés de	1/2 l de lait	25 g de beurre

Astuce
N'oubliez pas les brins d'aneth pour une déco printanière.

- Lavez et émincez les poireaux en julienne (dans le sens de la longueur).
- Épluchez l'oignon puis émincez-le.
- Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre, ajoutez l'oignon et les poireaux.
- Laissez cuire ensuite pendant 15 mn.
- Portez le lait à frémissement et pochez les pavés de haddock durant 5 mn à feu très doux.
- Déposez le haddock sur le poireau et l'oignon cuits.

Visuellement, il se reconnaît par la quasi-symétrie entre sa partie blanche et ses feuilles vertes ainsi qu'un fût généralement plus mince et étroit que celui de la saison d'hiver. Sa saveur sucrée et ses arômes doux ainsi que sa tendreté et son moelleux en font le partenaire idéal des préparations culinaires printanières et estivales. Son moelleux permet une cuisson plus rapide et même une utilisation crue.

Virginie Legourd

À savoir
Conditionné, selon les besoins de chacun, en vrac, en bottes, en barquettes, choisissez-le frais lisse, de couleur soutenue avec le feuillage dressé, vert foncé, sans meurtrissures, des racines fournies, un fût, c'est-à-dire la partie centrale blanche, droite, ferme, non oignonnée et la plus immaculée possible. Conservez-le dans le bac à légumes.

Blancs de poireau et tartare de saumon

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

2 poireaux	persil plat
600 g de filet de saumon	1 oignon rouge
1 bouquet de ciboulette	50 cl d'huile d'olive
2 branches de	Sel, poivre

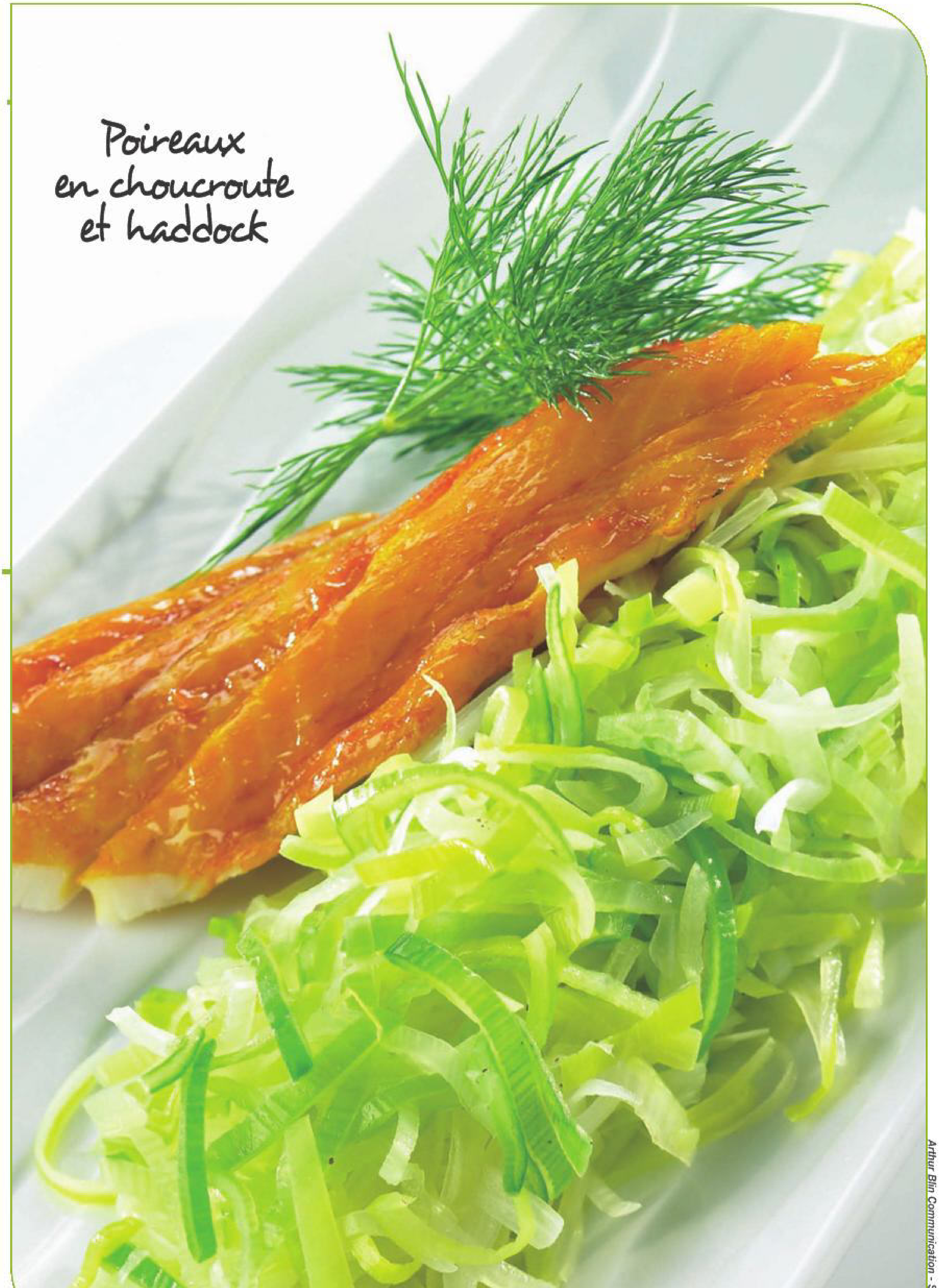
- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, salez-la et mettez les rondelles de blancs de poireau à cuire 10 mn.
- Plongez-les dans de l'eau bien froide pour les refroidir afin qu'ils restent bien fermes.
- Ôtez la peau du saumon. Taillez-le en fines lamelles. Hachez l'oignon, le persil et ajoutez l'huile d'olive.
- Mélangez l'ensemble.
- Dans un verre, disposez les poireaux et le tartare de saumon.
- Servez très froid.

Astuce
Osez utiliser une huile aromatique, comme une huile à la vanille par exemple.

Arthur Blin Communication - SN Poireau

http://ebooks-land.net

Poireaux en choucroute et haddock



Arthur Blin Communication - SN Poireau

www.ebooks-land.net

Légumes, saveurs et bonne santé !

Ce n'est pas une méthode d'autopersuasion mais une certitude : les légumes sont excellents aussi bien crus que cuits, à condition d'être préparés avec amour.

Artichauts, asperges, betteraves, céleris, choux, concombres, courgettes, cressons, épinards, frisées, haricots verts, petits pois, pommes de terre, carottes nouvelles, poivrons... la liste des légumes de saison semble infinie et ne fait que s'allonger une fois le printemps arrivé. Passé les longs mois d'hiver où les tomates et autres aubergines faisaient grise mine dans les rayons, vous n'avez à présent aucune raison de ne pas voir se profiler une cure de vitamines et de belles sessions gastronomiques à l'horizon. Rôtis ou poêlés, grillés, en sauce ou en salade, ils se consomment aussi bien en entrée qu'en accompagnement d'une viande et, de plus en plus, en plat principal avec un féculent, pour l'option végétarienne.

ASTUCE

Pour conserver efficacement les légumes frais, rangez-les dans le bac du réfrigérateur en dehors de leur plastique et consommez-les sous 3 ou 4 jours. Au-delà, ils perdent leurs vitamines. La tomate et le concombre peuvent être gardés à l'extérieur car ils se flétrissent plus vite au froid.

Simples et rapides à préparer, les salades représentent l'occasion de faire le plein de légumes en époustouflant vos invités. Profitez de la possibilité de les créer vous-même pour mélanger un maximum de couleurs, y intégrer vos primeurs préférés et des oléagineux, comme l'avocat ou les noix, ou tester de nouvelles sauces. Ajouter un filet de

Tartine croquante d'artichauts petits violets

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 8 artichauts petits violets
- 4 tranches fines de jambon cru
- 8 oignons nouveaux
- 4 belles tranches de pain de campagne
- 4 petits poivrons piquillos en conserve
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym
- Sel, poivre du moulin

- Effeuillez l'artichaut cru jusqu'aux feuilles tendres du cœur.
- Récupérez le cœur de l'artichaut et coupez-le en 4 morceaux.
- Épluchez les oignons nouveaux, coupez-les en 2 et réservez 4 tiges pour la présentation.
- Faites-les revenir dans une poêle avec le thym et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez les artichauts coupés et 4 poivrons piquillos coupés en lanières, salez, poivrez et cuisez à couvert pendant 10 mn. Laissez refroidir le tout, ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 2 c. à soupe d'huile d'olive et les tiges d'oignon coupées en rondelles.
- Toastez les tranches de pain de campagne et disposez dessus la préparation accompagnée de quelques lamelles de jambon cru.

Astuce

Frottez le cœur de l'artichaut au citron afin qu'il ne noircisse pas.

Prince de Bretagne

Tian de légumes au saumon de Norvège

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 400 g de saumon de Norvège
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan
- 5 cl d'huile d'olive
- Thym frais
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre du moulin

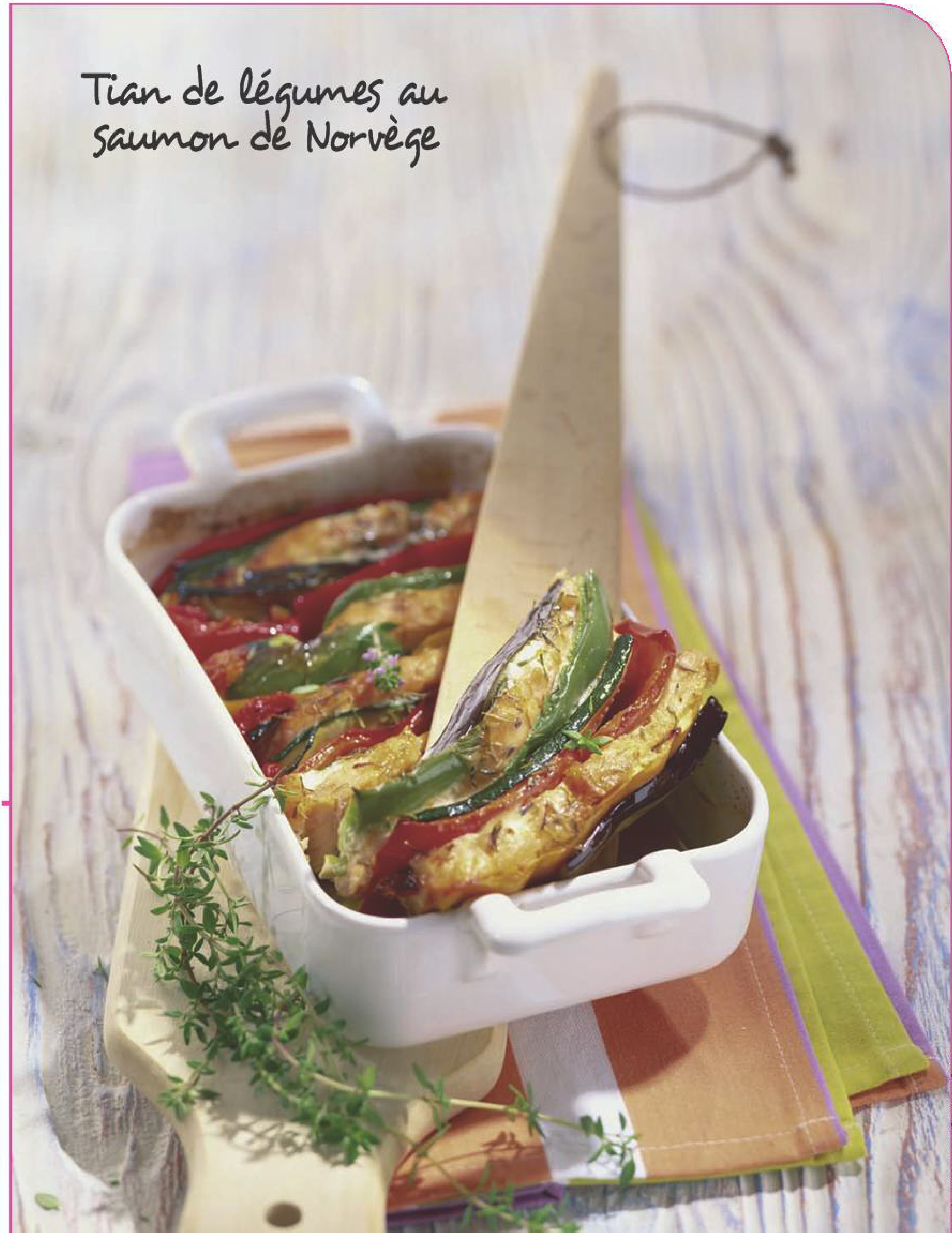
- Coupez le saumon en escalopes de 1 cm d'épaisseur puis arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez de sel ainsi que de poivre et parsemez de thym.
- Coupez les légumes en fines lamelles de 3 à 4 cm de largeur et rangez-les dans un plat huilé et frotté d'ail. Alternez les légumes et les escalopes de saumon.
- Parsemez la surface de parmesan râpé et arrosez le tout d'huile d'olive.
- Portez au four à 180°C (Th.6) et faites cuire 40 mn.

Astuce

Ce tian se déguste aussi bien chaud que refroidi avec un soupçon de vinaigre balsamique.

www.ebooks-land.net

Tian de légumes au saumon de Norvège



Norge/Norwegian Seafood Export Council/A. Muriot/ Soleil-Noir

www.ebooks-land.net

Chips d'asperges salées et sucrées

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★

Pour les asperges sucrées :
- 1 botte de 500 g d'asperges blanches des Landes
- 500 g de sucre

Pour les asperges salées :
- 1 botte de 500 g d'asperges vertes des Landes
- 1 l d'huile d'arachide
- Sel

AAPrA/Région Aquitaine

- Commencez par préparer les chips d'asperges sucrées. Taillez dans le sens de la longueur des tranches très fines.
- Faites bouillir 1/2 litre d'eau et 500 g de sucre.
- Versez ce sirop bouillant sur les lamelles, laissez-les refroidir dans le liquide.
- Disposez ensuite les lamelles sur une plaque et laissez sécher au four à 90°C (Th.2) environ 1h.
- Pour les chips salées, taillez des lamelles très fines d'asperges vertes.
- Faites frire dans un bain d'huile d'arachide à 130°C.
- Épongez sur un papier absorbant, salez à chaud.

Astuce
Ces chips sont un amuse-bouche original et raffiné à l'apéritif.

Crumble de carottes et cèpes

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 250 g de carottes
- 200 g de cèpes
- 100 g de fèves surgelées
- 80 g d'échalotes
- 1 botte de persil
- 100 g de poitrine fumée
- 150 g de beurre
- 80 g de farine
- 50 g de noisettes concassées
- Sel, poivre du moulin

- Épluchez les carottes et émincez-les en rondelles.
- Blanchissez ces dernières 2 mn à l'eau bouillante salée et rafraîchissez aussitôt.
- Préparez les cèpes.
- Dans une poêle, faites fondre une noisette de beurre, faites suer les échalotes ciselées et ajoutez les cèpes émincés, assaisonnez et réservez.
- Dans une poêle, faites revenir les lardons, ajoutez les fèves et les carottes, rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil haché.
- Beurrez des petits plats à crème brûlée, versez les légumes et finissez avec les cèpes.
- Faites légèrement griller les noisettes au four.
- Préparez le crumble : mélangez 80 g de beurre fondu avec la farine et les noisettes, afin d'obtenir un mélange sableux.
- Recouvrez les légumes avec cette préparation et mettez à cuire dans un four chaud pendant 20 mn.
- Servez aussitôt accompagné d'une salade.

Astuce
À l'occasion, poêlez des petites escalopes de foie gras que vous disposez sur les légumes avant de mettre le crumble.

Jean-Claude Amiel/Valérie Lhomme/Tomates et concombres

Concombres grillés, condiment de tomate et cacahuètes

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 concombres
- 2 tomates côtelées
- 1 échalote
- 1 branche d'estragon
- 1 c. à soupe de cacahuètes
- 1/2 citron jaune
- Tabasco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

- Épépinez les tomates et coupez-les en petits dés.
- Ajoutez-y l'échalote finement ciselée, les feuilles d'estragon haché, les cacahuètes et le jus du citron.
- Assaisonnez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, quelques gouttes de tabasco, du sel et du poivre.
- Coupez les concombres dans la largeur, puis dans la longueur pour réaliser des tronçons. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-y colorer les concombres.
- Servez aussitôt en arrosant avec le condiment à la tomate.

Astuce
Ces concombres peuvent être servis aussi bien en entrée chaude qu'en accompagnement d'un poisson.

http://ebooks-land.net

Crumble de carottes et cèpes

Priméale

www.ebooks-land.net

Capuccini potiron et aubergines

Astuce

Cette entrée est encore plus savoureuse en ajoutant un brin de cannelle dans le velouté au potiron.

Pour 6-8 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

60 cl de crème Fleurette	60 cl de bouillon
30 g de beurre tendre	1 c. à soupe d'huile de tournesol
1 potiron pas trop gros	1 c. à café de cumin
3 aubergines	5 brins de coriandre ciselés
1 pomme	Quelques brins de persil
2 gousses d'ail	Sel, poivre du moulin
2 oignons émincés	
10 cl de jus d'orange	
Zeste de 1/2 orange	

- Lavez les aubergines, ôtez le vert des extrémités et coupez-les en cubes. Puis lavez la pomme et coupez-la en cubes.
- Faites dorer la pomme, un oignon émincé, une gousse d'ail écrasée avec 15 g de beurre. Ajoutez l'huile et les aubergines puis faites mijoter 10 mn.
- Ajoutez ensuite 20 cl de crème et 30 cl de bouillon puis passez le tout au mixeur pour obtenir un velouté onctueux.
- Coupez-le potiron en 2, ôtez les graines et pelez-le.
- Coupez-le en gros cubes et faites cuire dans de l'eau salée pendant 10 à 15 mn.
- Faites dorer l'autre gousse d'ail écrasée et l'autre oignon émincé avec 10 g de beurre puis déglacez avec les jus d'orange et 20 cl de crème.
- Ajoutez le potiron et le zeste d'orange, remuez, ajoutez 25 à 30 cl de bouillon, la coriandre et le cumin. Passez le tout au mixeur et gardez les veloutés au chaud.
- Remplir aux 3/4 les verres avec les veloutés.
- Après avoir salé et poivré la crème fraîche restante, faites-la chauffer doucement, puis fouettez-la au batteur jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse.
- Répartissez la crème fouettée sur les veloutés et décorez de persil.

Recette Elle & Vire

vinaigre de framboise ou une cuillère de miel à la vinaigrette peut métamorphoser une salade toute simple. Râpés ou en petits dés avec du fromage, vos légumes croquants deviennent très vite irrésistibles. Accompagnée d'une boule de pain frais, votre composition est tout simplement exquise !
Les plantes potagères sont de moins en moins reléguées au statut d'accompagnement et deviennent des plats à part entière. C'est notamment le cas avec des recettes au four et au wok. Le «tian», un terme provençal, qui désigne à l'origine un plat en terre traditionnel de la région, est aujourd'hui une recette à base d'ingrédients cuits et présentés en couches. Vous pouvez par exemple interposer courgettes, aubergines et poivrons entremêlés de mozzarella ou saupoudrés de parmesan et obtenir un plat rôti appétissant, coloré et familial.

Plus traditionnellement, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, les légumes sont également les alliés d'un bon repas. Délicieux avec une sauce blanche, ils s'accommodent aussi très bien d'une sauce tomate, version ratatouille, ou se dégustent natures, aromatisés aux herbes. Là encore, il suffit d'imaginer !

Hélène Lepelletier

Les Endiviers

Fricassée minute d'endives et légumes

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

2 endives	1 oignon
1 tête de brocolis	1 courgette moyenne
3 carottes	1 poivron rouge

- Lavez les légumes.
- Épluchez-les grossièrement (les vitamines se cachent dans la peau) et coupez-les en morceaux.
- Jetez les légumes ensemble dans un wok à feu vif où vous avez préalablement versé un peu d'huile de colza.
- Laissez les légumes cuire rapidement.
- Servez avec un bol de quinoa, pour les protéines.

Astuce

Ce plat peut se faire avec une sélection de légumes de saison de votre choix.

http://ebooks-land.net

Capuccini potiron et aubergines

Elle & Vire

Le chemin des chèvres

CIFC–Centre d'informations des Fromages de chèvre

Inscrit depuis des millénaires au cœur de la culture méditerranéenne, il trouve aujourd'hui sa place à la table familiale que l'on soit de Marseille ou de Lille.

Crottins, palets, briques, bûches, bûchettes, pyramides, bouchons, bondes... autant de formes qui font la fierté du fromage de chèvre et qui contribuent à sa renommée en France comme à l'international. En apéro, entrée, plat ou dessert, il est l'élément fraîcheur indispensable en ces périodes printanière et estivale.

On aime ou on déteste ! Avec le chèvre, il y a rarement un juste milieu. Ses aficionados se passionnent pour son goût si particulier qui lui vaut le privilège d'être cuisiné aussi bien chaud avec des produits du terroir que froid dans une belle salade de saison. À condition que vos convives l'apprécient à sa juste valeur, il fait fureur sous forme d'entrée originale accompagné de jambon de Bayonne ou de saumon fumé. Rien ne vous empêche de le consommer bien frais, après qu'il a été égoutté. Il conserve alors souplesse et humidité, des caractéristiques idéales pour le déguster pur ou avec de fines herbes fraîches ou séchées comme le persil, la ciboulette ou la coriandre. Présenté en faisselle, il prend place sur la carte des desserts avec une pointe de confiture de figues ou un filet de miel.

Diversité régionale oblige, il existe 1.001 sortes de fromages de chèvre. Du Crottin de Chavignol AOC dans la région Centre au Chabichou du Poitou AOC en passant par le Mâconnais, caractérisé par sa pâte claire et savoureuse affinée souvent à l'ombre en plein air, le Chevrotin AOC, fromage d'alpage rond originaire de

Petite *astuce*

Si vous dégustez une bûche de chèvre du Poitou-Charentes ou un Chabichou du Poitou AOC, pensez à servir un vin blanc du Haut-Poitou, un Saumur ou un Anjou.

Jambon de Bayonne et son croustillant de chèvre chaud à la confiture de cerises

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn
Difficultés : ★ – Coût : ★

- 8 tranches de jambon de Bayonne
- 8 feuilles de pâte Filo ou de feuilles de brick
- 4 crottins de chèvre
- 4 c. à café de confiture de cerises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- Taillez les feuilles de pâte Filo en carrés de 8 x 8 cm environ. Coupez les tranches de jambon de Bayonne en 2. Faites fondre le beurre quelques minutes dans une casserole à feu doux. Montez les feuilles de pâte Filo sur une plaque, les unes sur les autres en les beurrant au pinceau.
- Pour chaque convive, intercalez une demi-tranche de jambon de Bayonne tous les 5 morceaux de pâte environ. Étalez 1 c. à café de confiture sur chaque tranche puis posez un crottin de chèvre sur le dessus. Arrosez le tout d'huile d'olive, poivrez.
- Laissez cuire 10 à 12 mn au four.

Astuce
Servez aussitôt pour conserver le goût croustillant.

Pierre Louis Viel / stylisme : Valéry Drouet

Charlotte à la tomate confite et au fromage de chèvre

Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 45 mn
Difficultés : ★★ – Coût : ★

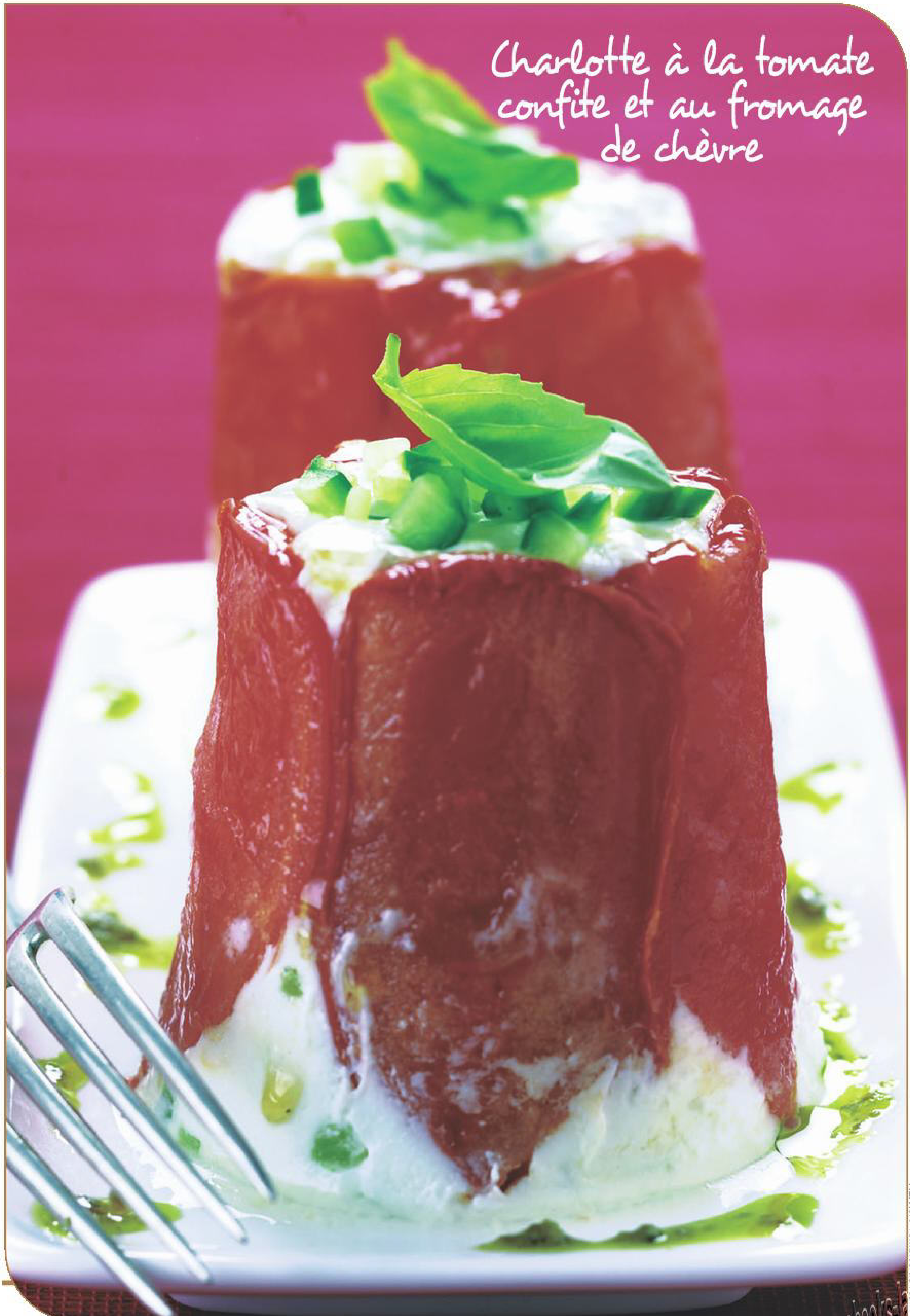
- 6 grosses tomates mûres
- 1/2 concombre
- 4 cl d'huile d'olive
- 4 feuilles de basilic
- 110 g de fromage de chèvre frais
- 125 g de crème liquide 30% mg
- Sel fin, poivre du moulin

Astuce
Au moment de servir, décorez d'une feuille de basilic.

- Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les et assaisonnez-les. Disposez-les sur une plaque de cuisson, et badigeonnez-les d'huile d'olive. Laissez cuire 45 mn au four à 90°C. Otez ensuite la peau des quartiers refroidis.
- Épluchez, épépinez et détaillez le demi-concombre en petits dés.
- Montez la crème liquide comme une «chantilly», salez et poivrez. Écrasez le fromage de chèvre, puis mélangez avec la crème fouettée et le concombre. Rectifiez l'assaisonnement.
- Chemisez les bords d'un cercle de tomate confite bien assaisonnée et complétez de mousse de chèvre au centre. Terminez en couvrant de tomate confite.

www.ebooks-land.net

Charlotte à la tomate confite et au fromage de chèvre



P.L.Viel / Tomates de France

www.ebooks-land.net

Nathalie Carnet / Michèle Gay

Tomate farcie au surimi-chèvre et pistou

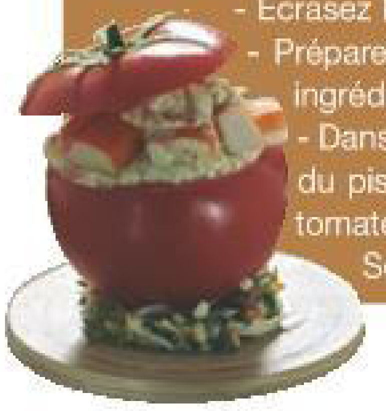
Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Difficulté : ★ – Coût : ★

- 4 tomates grappe de belle grosseur
- 200 g de surimi en bâtonnets
- 200 g de chèvre frais
- Quelques feuilles de roquette

Pour le pistou :
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 30 g de pignons de pin
- 25 cl d'huile d'olive

- Coupez aux 3/4 les tomates en gardant le chapeau avec le pédoncule. Évidez-les à l'aide d'une cuillère.
- Coupez les bâtonnets de surimi en cubes.
- Écrasez le chèvre frais à la fourchette.
- Préparez le pistou en mixant tous les ingrédients au robot.
- Dans un saladier, mélangez la moitié du pistou avec le chèvre et les dés de surimi. Remplissez les tomates avec le mélange et recouvrez avec le reste du pistou. Servez sur quelques feuilles de roquette.

Astuce
Mixez la pulpe de tomate avec du sel et du tabasco pour la servir aux côtés des tomates farcies.



Savoie, la Brousse du Rove, traditionnellement servie dans son moule, le Rocamadour AOC, originaire du village du même nom qui servait de monnaie aux pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle et le cabécou du Périgord, il y en a pour tous les goûts. Du frais à l'affiné, du doux au corsé ! Il est conseillé de déguster chacune de ces merveilles gustatives avec un cru de la région dont il est originaire... idéal pour un voyage des sens et un éveil des papilles.

Marie Guyader

Roulés de saumon marinés au chèvre et pamplemousse de Floride aux baies roses

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Repos : 2h
Difficultés : ★ ★ – Coût : ★

- 4 tranches de saumon fumé
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- 120 g de chèvre frais
- 4 pamplemousses
- 10 g de baies roses
- 100 g de pousses de roquette
- Fleur de sel, poivre

- Lavez les pamplemousses et prélevez le zeste de l'un d'eux. Pelez-les pamplemousses à vif, récupérez les suprêmes (quartiers sans la peau) et coupez-les en dés.
- Dans un saladier, mélangez le chèvre, les zestes de pamplemousse, les 3/4 des dés de pamplemousse, 7,5 g de baies roses et la moitié de la coriandre ciselée.
- Préparez la marinade d'herbe en mélangeant l'huile d'olive, le reste de coriandre ciselée, la fleur de sel et le poivre.
- Disposez les tranches de saumon sur un film alimentaire. Assaisonnez-les sur les 2 faces avec la marinade. Déposez la préparation à base de chèvre puis quelques dés de pamplemousse et roulez-les avec le film alimentaire.
- Réservez 2h au frais.
- Déroulez le rouleau de saumon et posez-le sur un lit de jeunes pousses de roquette, agrémentez du reste des dés de pamplemousse. Arrosez de marinade d'herbe puis saupoudrez de quelques baies roses avant de servir.

Astuce
Pour conserver les qualités nutritionnelles du pamplemousse, placez-le au réfrigérateur et gardez-le jusqu'à 3 semaines !

Salade mesclun, huile de truffe et fromage de chèvre

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Réfrigération : 4 à 6 jours
Cuisson : 40 mn – Marinade : 1h30
Difficulté : ★★★ – Coût : ★★★

- 400 g de salade mesclun
- 2 dl d'huile de tournesol
- Gousses d'ail
- 8 petits radis blancs
- 1 truffe de 50 g
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 8 petits navets
- 8 carottes miniatures
- Vinaigre de vin rouge
- Graisse de canard
- Sel, poivre

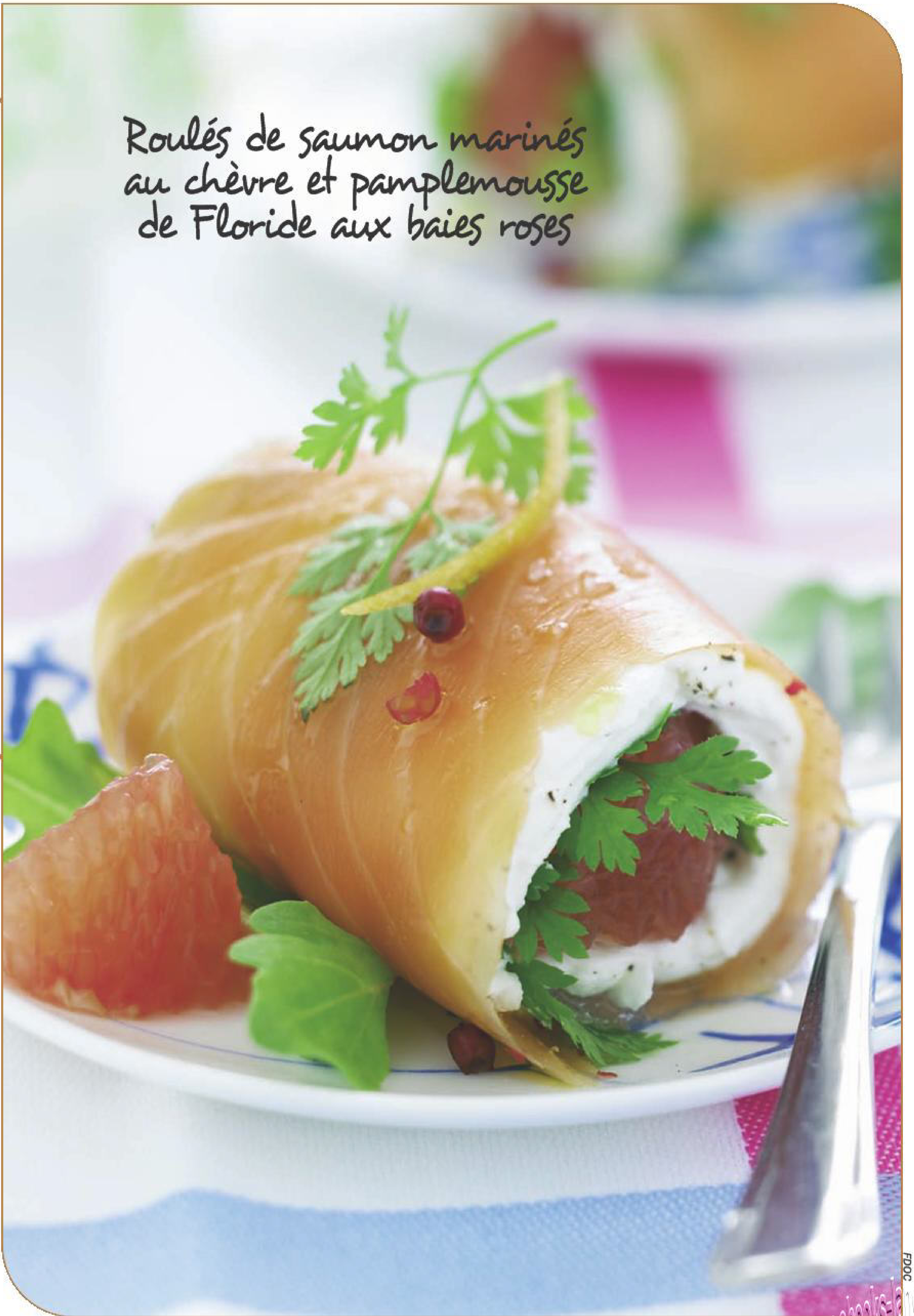
- Préparez de l'huile de truffe : émincez finement la truffe et laissez mariner dans l'huile 4 à 6 jours. Gardez au réfrigérateur.
- Nettoyez les petits radis blancs, les navets, les carottes miniatures puis faites-les cuire légèrement à la vapeur ou conservez-les crus pour les servir avec la salade.
- Préparez une vinaigrette avec une partie de l'huile de truffe, du vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre. Faites mariner les chèvres frais dans l'autre partie de l'huile de truffe au moins 1h30.
- Pelez les gousses d'ail. Dans une poêle, versez la graisse de canard et laissez confire l'ail pendant 30 mn.
- Assaisonnez le mesclun et mélangez-le à la vinaigrette. Déposez les chèvres frais, l'ail rose confit et les légumes croquants. Donnez un tour de moulin à poivre.

Astuce
À servir avec un Gaillac rouge.

Jean-Jacques Ader / Christian Delfour / Syndicat de défense du label Ail Rose de Lautrec

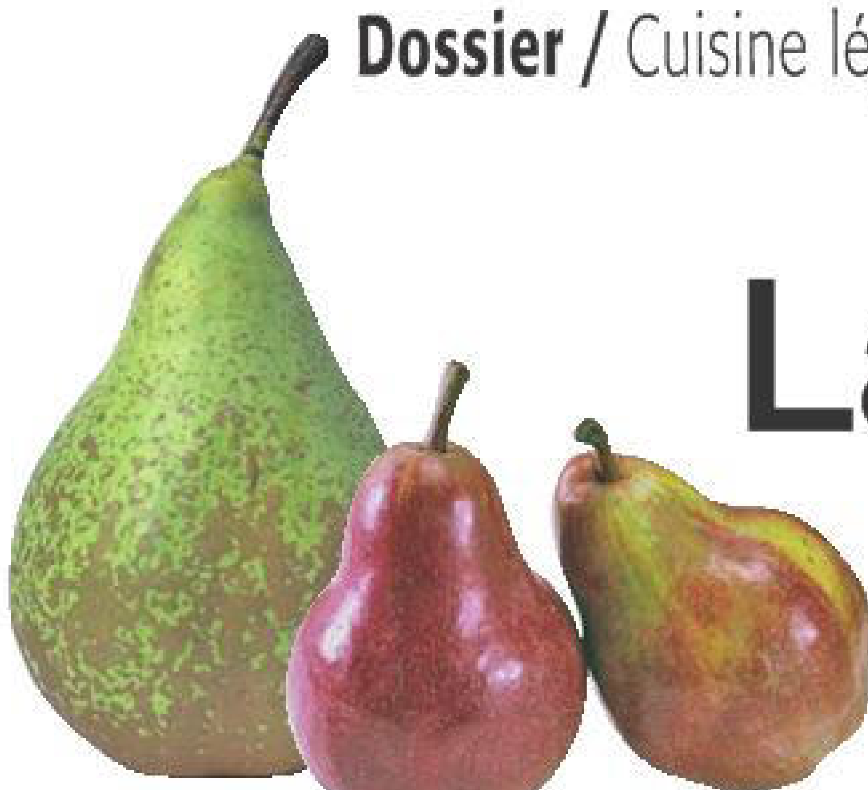
www.ebooks-land.net

Roulés de saumon marinés au chèvre et pamplemousse de Floride aux baies roses



FDOC

http://ebooks-land.net



La bonne poire !

Sucrée, juteuse, à la chair parfumée et fondante, cuisinée dans de nombreux mets, la belle est indémodable et présente dans tous les foyers.

Rouge, verte ou nuancée, la poire est l'un des fruits les plus anciens. Principalement utilisée pour les desserts et l'eau-de-vie, sa saison commence mi-juillet en France avec les variétés d'été (belle épine du mas, williams, guyot...), à la chair fondante et sucrée. Viennent celles d'automne (beurre-hardy, comice, louise bonne...) au goût parfumé et délicat puis les poires d'hiver (conférence, passe-crassane...) acidulées et granuleuses. Ces diverses espèces sont aussi cultivées dans le monde entier : en Australie, Afrique du Sud, Argentine, Allemagne et Russie.

Astuce

Les poires mûrissent une fois cueillies. Afin d'accélérer leur affinage, stockez-les 1 ou 2 jours au frais avant de les laisser s'épanouir à température ambiante. Vous pouvez aussi les congeler et les conserver ainsi pendant 6 mois environ.

La poire est parmi les fruits celui qui autorise le plus d'associations. Elle se marie avec la viande, la salade, les crudités, le fromage ou le poisson. On la retrouve dans les desserts, associée au chocolat et aux fruits frais. Pour bien la déguster, il est important de savoir la choisir, car elle se conserve peu. Préférez-la parfumée, sans traces, ni taches brunes, avec un pédoncule bien attaché. Laissez les poires d'autmone et d'hiver s'affiner quelques jours car elles sont cueillies avant maturité. Ne jetez plus les pépins et la peau lorsque vous la préparez. Eh oui, tout se garde et peut être utilisé dans les jus de cuisson des viandes ou pour épaissir les sauces. À vous de jouer !

Justine Chevrier

Poire en tiramisu «inversé» à la verveine citronnée

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Réfrigération : 2h
Difficulté : ★ – Coût : ★

- 4 poires guyot
- 200 g de crème liquide entière
- 1 poignée de verveine odorante
- 25 g de sucre
- 2 œufs
- 250 g de mascarpone
- 16 biscuits à la cuillère
- 20 cl de jus de poire
- 1 citron

Astuce

À servir aussitôt pour bien garder la fraîcheur de la poire.

- Plusieurs heures à l'avance ou la veille, faites chauffer la crème et la verveine à feu doux durant 10 à 15 mn. Laissez refroidir à température ambiante puis dans le réfrigérateur.
- Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume. Fouettez un seul blanc en neige. Mélangez le mascarpone, les jaunes blanchis ensemble, dans un grand cul-de-poule. Ajoutez le blanc d'œuf monté en neige.
- Fouettez la crème à la verveine filtrée et bien froide en chantilly.
- Prélevez le zeste de citron.
- Ajoutez la crème chantilly à la verveine au mélange préalable à base de mascarpone. Ajoutez le zeste.
- Trempez les biscuits dans le jus de poire. Égouttez. Réservez sur le plat.
- Épluchez et coupez les poires en dés.
- Étalez le mélange au mascarpone dans le plat de service ou les récipients individuels, puis les biscuits coupés en 3 ou 4 et enfin les poires.
- Placez au frais jusqu'au service, pas plus de 1h.

Fabrice Subiros-Mangeur d'images

Cake de légumes à la dinde et poire tapée

Pour 10 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 escalopes de dinde (500 g)
- 360 g de farine
- 6 œufs
- 80 g de sucre semoule
- 2 paquets de levure chimique
- 250 g de beurre
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 6-7 champignons de Paris (1 boîte de 250 g)
- 10 poires tapées
- Sel, poivre

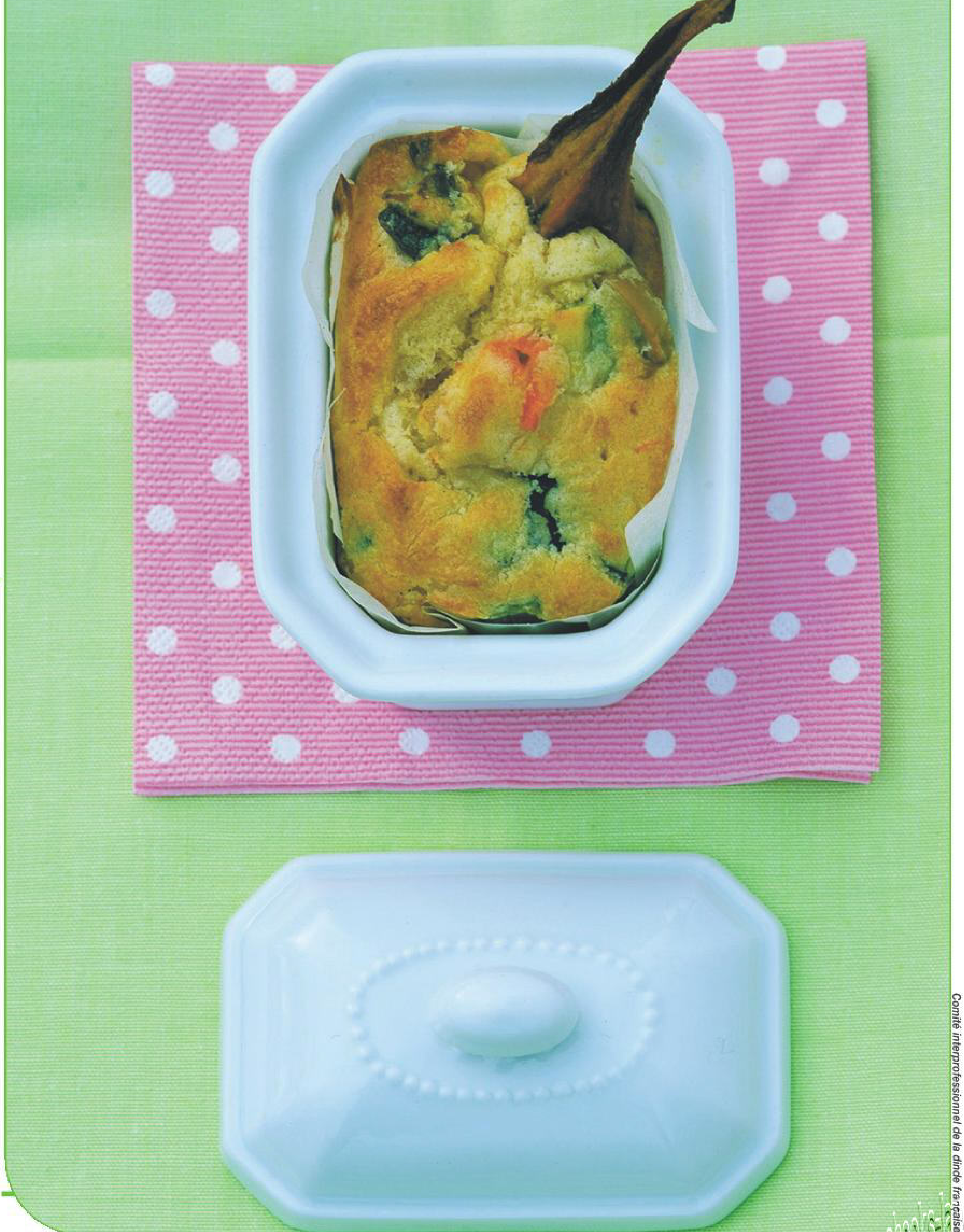
Astuce

Afin de déguster ce cake comme il se doit, servez-le de suite afin d'éviter qu'il ne devienne sec.

- Coupez en cubes la dinde. Faites-la revenir rapidement dans une poêle légèrement huilée. Réservez.
- Épluchez et coupez les légumes en gros dés.
- Faites cuire chaque légume séparément au beurre et faites-les refroidir.
- Mélangez dans un saladier, la farine, le sucre, les œufs, la levure, le sel et mélangez délicatement.
- Ajoutez la dinde, les légumes et mélangez.
- Chemisez de papier sulfurisé les terrines et remplissez-les.
- Faites cuire au four chaud à 180°C (Th.6) pendant 15 mn environ. En milieu de cuisson, introduisez une demi-poire tapée. Vérifiez la cuisson du cake en insérant un couteau en son centre : si la lame ressort sèche, c'est qu'il est cuit.

http://ebooks-land.net

Cake de légumes à la dinde et poire tapée



Comité interprofessionnel de la dinde française

www.ebooks-land.net

Gambas rôties et son tartare de poire mangue

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★★
Difficulté : ★

4 gambas ou 4 grosses crevettes	1/2 mangue
1 poire	1/4 de noix de coco fraîche

- Décortiquez les gambas et faites-les revenir 3-4 mn à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Épluchez la poire et la mangue puis taillez-les en petits dés et faites-les revenir au beurre 3-4 mn.
- Dressage : garnissez des cuillères en porcelaine avec le tartare de poire et de mangue. Disposez élégamment les gambas rôties et complétez par de fines lamelles de noix de coco fraîche, tranchées à l'aide d'un économe.

Astuce

Pour ajouter un peu de fraîcheur à ce plat, servez les gambas avec une petite salade d'accompagnement.

Christian ADAM/Face à Face

Christian ADAM/Face à Face

Saumon fumé mariné aux poires

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

4 belles tranches de saumon mariné à l'aneth	(variété de roquette)	1/2 botte d'aneth
4 poires	4 c. à soupe d'huile de noix	2 citrons
1/2 botte de basilic	1 c. à soupe de vinaigre balsamique	2 tranches de pain aux noix très fines
70 g de pignons de pin	50 cl de crème fraîche liquide	25 g de beurre
200 g de mizuna		Sel, poivre

- Épluchez les poires, coupez-les en petits dés et faites-les cuire au beurre 5 mn environ. Égouttez-les.
- Dorez les pignons de pin dans une poêle avec un peu de matière grasse, ajoutez-les aux poires et parsemez quelques feuilles de basilic finement haché.
- Étalez les 4 tranches de saumon sur une feuille de papier film, répartissez la préparation de poires, formez 4 rouleaux que vous couperez en 2, puis taillez en biseau les extrémités.
- Fouettez la crème fraîche fermement, ajoutez l'aneth haché, assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.
- Réalisez une vinaigrette.
- Tranchez le pain en longues lamelles étroites, dorez-les quelques minutes sur la plaque de votre four.
- Dressage : disposez 2 rouleaux par assiette. Ajoutez entre eux quelques feuilles de salade assaisonnée et la tuile de pain. Réalisez un trait de chaque côté des rouleaux avec la crème à l'aneth.

Astuce

Pour accompagner ce plat, vous pouvez le servir avec un blanc sec du type Anjou.

www.ebooks-land.net

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

■ **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.

■ **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.

■ **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients :*** *protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boîte de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE.

Code promotion **EN5**

BON D'ESSAI SANS RISQUE
A retourner à
GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom .... Prénom ....

Adresse ....

.... Code postal

Ville .... Date de naissance (Jour / Mois / Année)

N° Tél.

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	SOUPE MINCEUR		25 €	€
EN5 12340	Lot de 2 SOUPES MINCEUR		39 €	€
		Frais de préparation, d'assurances et livraison 48 H Colissimo suivi		+ 5 €
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires **+ 12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité

N°

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N°

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad
Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Pour des recettes

Envies fruitées

Parfum de fraises

À consommer jusqu'au mois de juillet, la fraise de Plougastel est peu calorique, peu sucrée, riche en vitamines et en fibres, mais elle possède surtout un goût subtil et un parfum délicat. Reconnue saveur de l'année 2009.

Savéol, fraises de Plougastel, 3,50 € environ la barquette de 250 g.

Jean-François Hamon

Sans sucre ajouté

Sans colorant ni conservateur, ce dessert de fruits est un délice pour les amateurs d'agrumes. De quoi retrouver une bonne dose de vitalité en cette saison printanière et se régaler grâce à cette recette à la fois savoureuse et acidulée.

Hero, sans sucre ajouté pomme & oranges, 2,30 € environ.

Encas savoureux

Mariage de fruits frais mixés et de fruits frais pressés 100% naturels, les smoothies sont à privilégier au moment du goûter. Il suffit d'un verre pour déguster le goût intense du cassis associé à la douceur épicée de la mûre.

Tropicana, smoothie mûre cassis, 3 € environ la brique de 75 cl.

PLUS

Forme et plaisir

À découvrir au rayon boucherie des grandes et moyennes surfaces, la nouvelle gamme «Forme et Plaisir» de Charal. Des portions plus petites, un faible taux de matière grasse (3%)... un bon moyen de manger de la viande (source de vitamines et d'oligoéléments) tout en gardant la ligne !

Charal, haché pur bœuf, 1,60 € environ les 100 g.

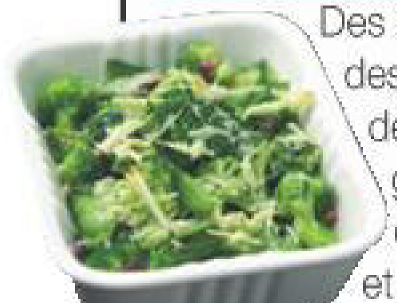
Moins **de sel**

Vous le savez sans doute, l'excès de sel n'est pas recommandé pour la santé. Aussi, la marque Fleury Michon a-t-elle fait le choix de réduire la teneur en sel de son jambon de 25% ! Pour des menus printaniers plus équilibrés.

Fleury Michon, le jambon de Paris, 1,50 € environ les 2 tranches.

Farandole de légumes

Gratin bio



Des courgettes, des épinards, des pois gourmands, des poireaux et des brocolis, le tout cuisiné sans crème ni béchamel. Plat sain et léger... idéal pour en profiter à deux en fin de journée. Préparation au four ou au micro-ondes.

Picard, gratin de légumes verts bio, 4,95 € environ la boîte de 450 g.

Atouts vapeur

Petits pois doux, carottes en rondelles, pommes de terre... consommer des légumes est un vrai plaisir grâce à la nouvelle gamme «Vapeur» lancée par Bonduelle. De quoi conserver couleur, odeur, goût et texture ainsi que toutes les qualités nutritionnelles chères à ces légumes.

Bonduelle, gamme «Vapeur», petits pois doux, carottes en rondelles, pommes de terre, 1,15 € environ l'unité.

Gwenael Quantin

Al dente...

Les pâtes aux légumes du soleil Lustucru participent à l'équilibre alimentaire de toute la famille ! En 3 mn, petits et grands profitent de la texture al dente des pâtes ainsi que du bon goût des aubergines, tomates, poivrons rouges, courgettes et oignons. Le tout enrobé d'une belle teinte orangée !

Lustucru, torsettes légumes du soleil, 2 € environ.

Traiteur

C'est la saison parfaite pour se préparer de bonnes petites salades ou en acheter des prêtes à l'emploi dans le commerce. Chez Pierre Martinet, vous avez le choix entre une recette fraîcheur mariant les carottes et les choux blancs ou une idée originale mêlant féculents et carottes.

Pierre Martinet, salade carottes et choux blancs, salade de taboulé aux carottes, 1 € environ l'unité.

www.ebooks-land.net

légères et savoureuses

Saveurs de **la mer**

Un jus savoureux avec moins de matières grasses, des protéines naturellement pauvres en calories, une recette riche en fibres et en énergie... telles sont les qualités de ce bon petit plat mariant noix de St-Jacques, petits légumes et pâtes. À déguster sans modération...

Fleury Michon, Petites St-Jacques, torsades, jus au citron, 4,10 € environ les 300 g.

Chèvre frais

En cette période printanière, le chèvre est le fromage adéquat pour préparer des recettes légères, fraîches et succulentes. Ce rocamadour au lait cru bénéficie en plus de l'appellation AOP, gage de qualité et de tradition.

Auchan, gamme Produit de Terroir, rocamadour au lait cru AOP, 2,25 € environ.

PLUS

En salade

À découvrir au rayon mozzarella jusqu'à la fin de l'été, le Chavroux'Zella se caractérise par sa fraîcheur, son fondant et son lait de chèvre 100% pasteurisé. De quoi redonner un peu d'originalité et de personnalité aux salades de saison !

Chavroux, Chavroux'Zella, 2 € environ les 2 barquettes de 100 g.

Faisselle nature

Quand le fromage s'invite à table au moment du dessert, c'est un véritable régal pour les papilles des gourmandes. La preuve avec cette faisselle au lait de chèvre qui ne demande qu'à s'accompagner d'un peu de miel, d'un soupçon de confiture ou d'une cuillérée de sucre. Douceur et fraîcheur sont alors au rendez-vous en cette saison printanière !

Rians, faisselle au lait de chèvre, 2,20 € environ.

À l'**heure du thé**

Les boîtes de thé se mettent à l'heure printanière en adoptant des coloris acidulés. D'autre part, si vous cherchez un thé léger, peu sucré et très parfumé, vous pouvez vous tourner vers le Rooibush Jardin rouge. À base de fleurs de tournesol, de rose, de fraise, de vanille et de pamplemousse, ce dernier a l'art et la manière d'égayer les papilles.

Betjeman & Barton, collection Gloss, boîte et thé correspondant, à partir de 18,50 € environ.

En apéritif

Idée originale

Envie de réaliser un apéritif original, gourmand et léger ? Rien de plus simple avec ces mini-hachés de poulet qui font la part belle aux tomates, aubergines et poivrons. Sans conservateurs, ils contiennent seulement 8 à 10% de matière grasse.

Maître CoQ, 6 mini-hachés de poulet, légumes du soleil, 2 € environ.

Plateau crudités

Composé de 7 variétés de légumes frais et de 2 sauces (rémoulade et ail & ciboulette), ce plateau peut se servir à l'apéritif, lors d'un pique-nique ou d'un petit creux. Carotte, chou-fleur, tomate cerise, céleri, radis, fenouil et maïs répondent présents à cette dégustation fraîcheur.

Florette, Grignotez frais !, 5,95 € environ le plateau de 600 g.

www.books-land.net

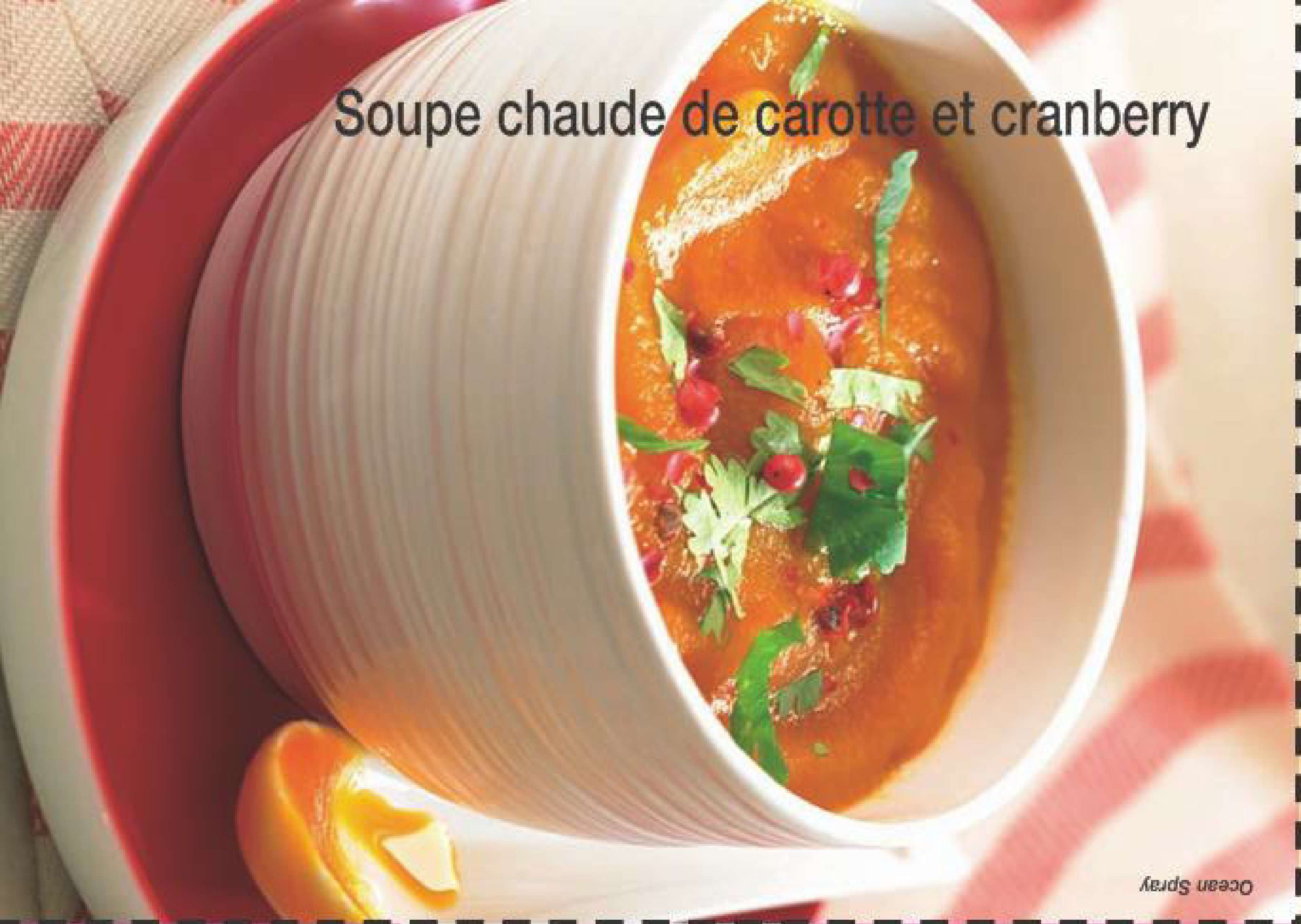
Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts - 10 millions d'exemplaires diffusés par an

service publicité : tél. 01 46 10 21 05

www.lafontpresse.fr

www.ebooks-land.net


Soupe chaude de carotte et cranberry

Ocean Spray

Crème brûlée au foie gras, abricots secs et amandes

Conseil Interprofessionnel des Vins d'Alsace

Tartine de Brie rôti et jambon sec

CICT

www.ebooks-land.net

Petites tomates et concombres farcis au riz thaï et aux légumes de printemps

Taureau Ailé

Cuisine revue

Recette / Entrée

Petites tomates et concombres farcis au riz thaï et aux légumes de printemps

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★ ★

- 100 g de riz thaï
- 1 concombre
- 4 tomates cocktail en grappe
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 100 g de fèves fraîches
- 100 g de petits pois frais
- 2 petites carottes nouvelles
- Sel et fines herbes

- Versez le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 10 mn à petits bouillons sans couvrir.
- Coupez le concombre en plusieurs petits tronçons et évidez-les.
- Coupez un chapeau à chaque tomate et creusez l'intérieur avec une petite cuillère.
- Épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles.
- Faites-les cuire avec les petits pois et les fèves pendant 3 mn dans l'eau bouillante salée puis égouttez-les.
- Retirez la peau des fèves puis égouttez le riz.
- Dans un bol, mélangez délicatement la moitié du riz avec les fèves et les petits pois et l'autre moitié avec les carottes.
- Assaisonnez avec de l'huile d'olive, le jus de citron et le sel puis laissez le tout refroidir à température ambiante pendant quelques minutes.
- Remplissez les tomates et les concombres frais avec la préparation et décorez avec

Astuce

Pour plus d'originalité, remplacez le concombre par des concombres libanais qui sont plus petits et plus croquants avec de la menthe fraîche.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Crème brûlée au foie gras, abricots secs et amandes

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn
Repos : 2h – Cuisson : 40 mn
Coût : ★ ★ ★ – Difficulté : ★ ★ ★

- 200 g de foie gras cuit
- 4 jaunes d'œufs
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 60 g d'abricots secs
- 120 g d'amandes effilées
- Sel, poivre

- Préchauffez le four à 120°C (Th.4).
- Gardez au réfrigérateur une tranche de foie gras pour la déco et coupez le reste en petits morceaux.
- Dans un saladier, versez la crème fraîche liquide et mélangez-la au fouet avec les jaunes d'œufs.
- Ajoutez ensuite les morceaux de foie gras et mélangez. Salez et poivrez.
- Coupez les abricots en morceaux, versez la moitié dans la préparation et gardez l'autre moitié pour la décoration.
- Versez la préparation dans 6 plats à crème brûlée et placez-les sur une plaque.
- Versez de l'eau chaude sur la plaque afin que le niveau de l'eau atteigne la moitié de la hauteur des plats et faites-les cuire 40 mn au «bain-marie».
- Sortez du four et laissez refroidir les plats avant de les filmer et placez-les au réfrigérateur pendant 2h.
- Faites griller les amandes dans une poêle sans matière grasse.
- Coupez la tranche de foies gras en petits dés.
- Sortez les crèmes brûlées du réfrigérateur, décorez-les du mélange abricot/amande/foie gras et servez.

Astuce

Dégustez ce met avec un Gewurztraminer bien frais.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Tartine de brie rôti et jambon sec

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 7 mn
Coût : ★ ★ – Difficulté : ★

- 4 belles tranches de pain de campagne
- 4 fines tranches de jambon sec
- 1 tomate
- 4 belles lamelles de brie
- 2 c. à soupe d'olives noires émincées
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de thym
- Sel
- Poivre

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Frottez les tranches de pain de campagne avec la gousse d'ail de façon à les parfumer.
- Émincez finement la tomate et disposez les rondelles sur les tartines.
- Recouvrez de brie, salez, poivrez et saupoudrez de thym émietté.
- Mettez au four à mi-hauteur pour 7 mn de cuisson.
- À la sortie du four, disposez quelques éclats d'olives et une fine tranche de jambon sec sur le dessus.

CICT

Astuce

À déguster avec un rosé Côtes de Provence.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Soupe chaude de carotte et cranberry

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 400 g de carottes
- 30 cl de cranberry
- 1 botte de coriandre
- 1 c. à café de baies roses
- Sel
- Poivre du moulin

- Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
- Versez dans une casserole et recouvrez d'eau salée. Mettez sur le feu et laissez cuire 15 mn à partir de l'ébullition.
- Égouttez et laissez refroidir.
- Versez les carottes dans un robot avec le cranberry.
- Mixez pour obtenir une soupe lisse et homogène.
- Réchauffez 5 mn à feu doux.
- Versez dans de petits bols et disposez la coriandre ciselée et quelques baies roses sur le dessus.

Ocean Spray

Astuce

Remplacez les baies roses par un mélange d'ail et de persil si vous n'appréciez pas les baies.

www.ebooks-land.net

www.ebooks-land.net

Cuisine revue

Recette / Entrée

Triffle au melon

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Réfrigération : 2h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 1/2 melon
- 150 g de tourteau fromager
- 20 cl de crème
- 1/2 jus de citron
- 3 c. à soupe de sucre

Astuce
Servez cette entrée avec un rosé de Bandol.

- Retirez la peau et les pépins du melon.
- Coupez la moitié du melon en petits cubes, mixez le reste avec 1 c. à soupe de sucre et ajoutez le jus de citron à la fin.
- Répartissez le tourteau fromager en morceaux dans le fond de 4 verres.
- Versez un peu de coulis de melons dessus.
- Couvrez avec la crème fouettée, ajoutez le melon en cubes et le reste du coulis.
- Réservez au frais au moins 2h avant de déguster.

Melon du Haut-Poitou IGP

Cuisine revue

Recette / Entrée

Tartine chaude d'œufs brouillés

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 m
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 4 œufs bio
- 25 cl de crème
- 50 g de beurre
- 100 g de boutons de chanterelles
- Quelques branches de persil plat
- 100 g de farine
- 4 tartines de pain
- Sel, poivre

- Faites chauffer une poêle antiadhésive, saupoudrez la farine et spatulez-la pour obtenir une coloration.
- Faites chauffer doucement une noisette de beurre dans une poêle, disposez vos feuilles de persil, retournez-les et réservez sur un papier absorbant.
- Faites fondre du beurre, ajoutez les chanterelles, salez, poivrez.
- Cassez les œufs dans un saladier, battez grossièrement avec la crème et assaisonnez.
- Faites suer pendant 2-3 mn la garniture sans coloration et ajoutez le mélange.
- Grillez les tranches de pain.
- Faites fondre du beurre dans une poêle puis ajoutez les œufs et la crème sans arrêter de les travailler.
- Arrêtez la cuisson quand ils sont légèrement baveux.
- Dressez le pain grillé tiède, répartissez les œufs et les chanterelles, décorer avec le persil plat et saupoudrez la farine brûlée autour de l'assiette.

Astuce
Il est important de ne pas trop faire cuire les chanterelles.

Cuisine revue

Recette / Plat

Filet mignon de porc fermier et tagliatelles fraîches au curcuma

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ Difficulté : ★★

- 500 g de filet mignon de porc
- 400 g de tagliatelles fraîches
- 500 g de beurre de baratte
- 1 échalote émincée
- 1 c. à café de curcuma
- 2 c. à soupe de vin jaune
- 6 abricots secs
- 2 c. à café de poudre de noisettes
- 3 c. à soupe de fond brun
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Faites chauffer une casserole d'eau avec l'huile d'olive, le gros sel et le curcuma, parez le filet mignon et détaillez 12 médaillons.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'échalote sans coloration, déposez les médaillons, laissez-les dorer 3 mn de chaque côté, salez, poivrez et ajoutez les abricots qui auront préalablement été coupés en petits dés, ajoutez le fond brun puis couvrez.
- Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante et vérifiez la cuisson du porc, saupoudrez les noisettes, versez le vin jaune et réservez à couvert.
- Après 3 mn de cuisson, égouttez les pâtes, dressez une forme de nid et posez au centre les médaillons nappés de sauce.

Astuce
Servez avec un Chinon rouge.

Cuisine revue

Recette / Entrée

Pressé de légumes d'été aux saveurs marines

Pour 6 personnes – Préparation : 40 mn
Réfrigération : 3h – Cuisson : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 2 boîtes de sardines sans huile marinées au citron et au basilic
- 1 boîte de filet de maquereaux marinés au citron et au basilic
- 1 bocal de poivrons grillés rouges et jaunes
- 1 courgette
- 50 cl de fumet de poisson
- 10 feuilles de gélatine
- 2 poireaux
- 2 carottes fines
- 1 pincée de safran
- 5 g d'herbes de Provence

- Épluchez les carottes et ne garder que la partie blanche des poireaux. Découpez la courgette en tagliatelles.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les légumes.
- Faites ramollir les feuilles de gélatine et pressez-les.
- Faites-les fondre dans le fumet de poisson tiédi.
- Égouttez les poissons et récupérez la marinade pour le fumet de poisson.
- Tapissez le fond de la terrine avec les poivrons grillés.
- Mêlez tous les ingrédients dans cette terrine.
- Faites couler sur celle-ci le fumet avec une pincée de safran et d'herbes de Provence.
- Versez la gelée et laissez reposer au réfrigérateur pendant 3h pour

Astuce
Découpez la terrine en tranches et servez-la avec une salade assaisonnée d'huile d'olive.

www.ebooks-land.net

Crumble de tomates au jambon cru

Aoste

Quiche courgettes et tomates

Gloria

Wok de canard fermier et d'asperges

Canard fermier des Landes

Originelles et truite fumée

Alpina

www.ebooks-land.net

Originelles et truite fumée

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 25 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 300 g de pâtes Les Originelles
- 200 g de truite fumée
- 2 poireaux
- 3 pincées de grains de fenouil
- 3 c. à soupe de paillettes d'algue
- 4 c. à soupe de crème de soja
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 fenouil
- Huile d'olive
- Sel gris

- Coupez les poireaux en 4 sur la longueur et émincez le blanc et le vert tendre.
- Faites-les revenir pendant 10 mn avec l'huile d'olive, le fenouil et des pincées de sel.
- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau salée, versez Les Originelles et laissez cuire 5 mn environ. Égouttez-les.
- Replacez les pâtes dans leur cocotte et ajoutez l'étuvée de poireau, la truite fumée coupée en petites lanières, les paillettes d'algue, la crème de soja et mélangez le tout.
- Servez dans chaque assiette avec les graines de sésame préalablement grillées.

Astuce

Servez avec un vin de Savoie.

Alpina

Quiche courgettes et tomates

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 40 cl de lait concentré
- 4 œufs
- 1 pâte feuilletée
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques olives

- Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).
- Épluchez et coupez l'oignon.
- Ôtez les extrémités de la courgette et coupez-la en petits dés.
- Épépinez la tomate et coupez-la en dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn.
- Battez les œufs dans une terrine avec le lait concentré et le basilic ciselé puis assaisonnez.
- Répartissez les légumes sur le fond de la tarte.
- Versez la préparation aux œufs.
- Glissez au four et laissez cuire pendant 40 mn.
- Parsemez la tarte avec quelques olives.

Gloria

Astuce

Servez-la chaude ou tiède, voire froide, avec une salade verte bien assaisonnée selon votre convenance.

Wok de canard fermier et d'asperges

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 2 magrets de canard fermier
- 1 botte d'asperges
- 2 c. à soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre

Canard fermier des Landes

- Épluchez les asperges, coupez-les en 3.
- Faites-les cuire 6 à 8 mn dans l'eau bouillante salée.
- Taillez les magrets de canard en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Saisissez-les 2 mn sur feu vif dans un wok ou dans une poêle.
- Retirez les tranches de magret du wok ainsi que la graisse.
- Mettez le beurre dans le wok. Une fois fondu, ajoutez les asperges cuites puis le persil et les gousses d'ail hachées.
- Salez, poivrez et remettez les tranches de magret avec les asperges. Faites sauter le tout 2 mn à feu vif.

Astuce

Pour garder les asperges croquantes, rafraîchissez-les à la sortie de leur cuisson sous l'eau froide.

Crumble de tomates au jambon cru

Pour 6 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h30
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 500 g de tomates cocktail
- 150 g de fromages de chèvre frais
- 80 g d'émincés fondants de jambon cru
- 50 g de parmesan
- 100 g de farine fluide
- 80 g de biscottes émiettées
- 100 g de beurre demi-sel
- 30 g de pignons de pin
- 1 yaourt brassé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 4 branches de thym
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 120°C (Th.4) pendant 15 mn et huilez une plaque allant au four.
- Coupez les tomates en 2 et épépinez-les. Posez les moitiés de tomates sur la plaque, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de thym. Enfournez 1h.
- Dans une poêle, faites griller les pignons de pin.
- Dans un récipient, versez la farine, ajoutez les biscottes émiettées, le parmesan et les herbes de Provence.
- Incorporez le beurre en morceaux et pétrissez pour obtenir une pâte granuleuse puis préchauffez le four à 210°C (Th.7).
- Répartissez les tomates puis le jambon.
- Couvrez de la pâte à crumble.
- Glissez dans un four pendant 25 mn.
- Mixez le yaourt avec le fromage de chèvre.
- Servez avec cette sauce.

Astuce

Servez les crumbles avec une salade de romaine, de mâche ou de la roquette.

www.ebooks-land.net

Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces

Ducros

Sauté d'onglet de bœuf aux petits légumes et au gingembre

Bœuf de Chalosse

Muffins aux framboises

Gloria

www.ebooks-land.net

La quiche d'été en étoile de sardines

Connétable

Cuisine revue

Recette / Plat

La quiche d'été en étoile de sardines

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 2 boîtes de sardines sans arêtes à l'huile d'olive
- 1 rouleau de pâte brisée
- 4 belles tomates
- 200 g de mozzarella
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 botte de basilic
- Sel, poivre du moulin

Astuce

Voilà une quiche à manger soit tiède, soit froide accompagnée d'une belle salade de jeunes pousses.

- Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).
- Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
- Découpez la mozzarella en tranches épaisses et tapissez-en le fond du moule.
- Découpez les tomates en tranches généreuses puis disposez-les ensuite tout autour de la tarte.
- Une fois égouttées, placez les sardines en étoile puis parsemez de basilic préalablement lavé et finement ciselé.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche puis ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs qu'il faut bien délayer.
- Assaisonnez avec le sel et le poivre du moulin.
- Versez cette préparation sur la tarte et enfournez pendant 40 mn environ.

Connétable

Cuisine revue

Recette / Plat

Sauté d'onglet de bœuf aux petits légumes et au gingembre

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ ★ – Difficulté : ★

- 800 g d'onglet de bœuf
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 200 g de pois gourmands
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

- Épluchez les carottes, taillez-les en julienne et faites de même avec les courgettes.
- Plongez les pois gourmands 2 mn dans l'eau bouillante salée.
- Ajoutez les pois gourmands, le gingembre et assaisonnez.
- Taillez les onglets en tranches assez fines.
- Retirez les légumes de la poêle.
- Mettez un peu d'huile dans la poêle et saisissez 2 mn les morceaux d'onglet.
- Déglacez la poêle avec la sauce soja, poivrez et servez aussitôt avec les légumes.

Bœuf de Chalosse

Astuce

Pour obtenir des pois gourmands croquants, mettez-les, après cuisson, aussitôt sous l'eau froide.

Cuisine revue

Recette / Dessert

Muffins aux framboises

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 80 g de lait concentré
- 1 œuf
- 75 ml d'eau
- 40 g de beurre
- 225 g de farine
- 75 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de levure
- 100 g de framboises

- Préchauffez le four à 160°C (Th.4).
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure.
- Ajoutez l'œuf, le beurre, le lait concentré et l'eau.
- Homogénéisez légèrement et rapidement pour que la pâte garde un aspect grumeleux.
- Ajoutez les framboises délicatement.
- Versez la préparation finale dans des moules à muffins préalablement beurrés.
- Enfournez pendant 15 mn.

Gloria

Astuce

Vous pouvez accompagner ces muffins avec une boule de glace à la framboise.

Cuisine revue

Recette / Plat

Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★ ★ – Difficulté : ★ ★

- 4 feuilles de papier cuisson de 30 x 30 cm
- Raphia pour ficeler
- 2 patates douces moyennes épluchées et découpées en petits dés
- 1 orange
- 1 jus de citron vert
- 1 jus de citron jaune
- 2,5 c. à soupe de mélange de gingembre et agrumes
- 4 dos ou filets de cabillaud sans arêtes et sans peau
- 2 branches de céleri émincées
- Sel, poivre du moulin

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Faites cuire les dés de patate douce dans l'eau bouillante 3 mn, égouttez et séchez-les.
- Pelez l'orange puis découpez la chair en quartiers.
- Mélangez les jus de citron avec le mélange de gingembre et agrumes et l'huile d'olive.
- Ajoutez le cabillaud.
- Répartissez la patate douce, le céleri et l'orange entre les feuilles de papier cuisson.
- Déposez sur chacune un filet de cabillaud puis arrosez de marinade.
- Refermez et maintenez avec un morceau de raphia puis enfournez sur une plaque de cuisson pendant 10 à 15 mn jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Astuce

Pour garder toute la saveur des patates douces, mettez-les aussitôt après cuisson dans l'eau froide.

www.ebooks-land.net

Aumônières poires chocolat

Knorr

Éclair croustillant, caramel à la Fleur de Sel de Noirmoutier

Aquasel Arnaud Eluere

Salade de fraises à l'huile d'olive

Huile d'olive des Baux-de-Provence

Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps

Bière de Printemps

www.ebooks-land.net

Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Réfrigération : 2h
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 1 melon
- 2 pêches
- 200 g de cerises
- 1 barquette de framboises
- 250 g de fraises
- 3 c. à soupe de Bière de Printemps
- 1 bâton de vanille
- 1 c. à soupe de cassonade
- Le jus de 1 orange pressée

- Rincez les fruits.
- Coupez le melon en 2 et videz les pépins.
- À l'aide d'une cuillère adaptée, prélevez des billes de melon.
- Coupez les pêches en lamelles.
- Mélangez tous les fruits dans un saladier.
- Arrosez de jus d'orange et de la Bière de Printemps.
- Saupoudrez de sucre.
- Fendez la gousse de vanille en 2 et raclez à l'aide d'une pointe de couteau pour récupérer les grains de vanille.
- Diluez-les dans la salade.
- Ajoutez la gousse de vanille.
- Mélangez délicatement la salade et placez-la au réfrigérateur durant 2h.

Bière de Printemps

Astuce
Dégustez cette soupe pétillante bien fraîche avec des mouillettes de brioches grillées et un verre de Bière de Printemps.

Cuisine revue — Recette / Dessert

Éclair croustillant, caramel à la Fleur de Sel de Noirmoutier

Pour 5 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★★★

Pour le caramel :
- 225 g de sucre semoule
- 247 g de crème
- 22 g de miel de châtaignier
- 112 g de glucose
- 100 g de beurre
- 5 g de Fleur de Sel de Noirmoutier
- 5 ml de citron

Pour le croustillant :
- 200 g de sucre
- 130 g de miel
- 130 g de chocolat au lait
- 3 g de Fleur de Sel de Noirmoutier
- 50 g de cacahuètes grillées

- Réalisez une pâte à choux et enfournez-la 40 mn dans un four à 200°C (Th.6-7).
- Pour faire le caramel, mélangez le sucre semoule, 112 g de crème, le miel, le glucose et le jus de citron et faites cuire le tout à 165°C (Th.4) dans une casserole jusqu'à ce que le mélange ressemble à un carmel liquide.
- Décuisez la pâte avec 135 g de crème et la Fleur de Sel de Noirmoutier.
- Montez ensuite la pâte avec 100 g de beurre.
- Remplissez les choux avec le caramel.
- Caramélisez blond le sucre et le miel à 155°C (Th.3) à la casserole.
- Ajoutez-y le chocolat fondu, le sel et les cacahuètes grillées.
- Étalez la pâte sur une plaque de four chaude.
- Découpez un rectangle et posez-les sur les choux.

Astuce
Conservez à l'abri de l'humidité pour garder tout le croustillant.

Cuisine revue — Recette / Dessert

Salade de fraises à l'huile d'olive

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Marinade : 30 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 5 cl d'huile d'olive
- 400 g de fraises
- 2 jus de citron
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre

- Faites bouillir 3 mn le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau et la gousse de vanille grattée.
- Hors du feu, ajoutez les jus de citron et l'huile d'olive puis mélangez au fouet.
- Nettoyez et coupez les fraises en morceaux.
- Mettez-les dans un saladier avec le sirop à l'huile d'olive refroidi.
- Laissez macérer au moins 30 mn au frais avant de déguster.

Huile d'olive des Baux-de-Provence

Astuce
Pour accompagner cette salade, servez-la avec des biscuits style gaufrette ou éventail.

Cuisine revue — Recette / Dessert

Aumônières poires chocolat

Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn
Cuisson : 20 mn – Repos : 30 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 100 g de fécule de maïs
- 100 g de farine
- 50 cl de lait
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de rhum
- 200 g de chocolat
- 1 poire

- Dans un saladier, délayez la fécule et la farine dans le lait.
- Incorporez 100 g de chocolat.
- Ajoutez les œufs préalablement battus en omelette et le rhum puis mélangez.
- Laisser reposer 30 mn.
- Dans une poêle légèrement huilée et bien chaude, versez la pâte obtenue à l'aide d'une louche.
- Faites cuire la crêpe à feu vif puis retournez-la à l'aide d'une spatule en bois.
- Laissez dorer de l'autre côté et réservez.
- Pelez et coupez les poires bien mûres en petits dés.
- Faites fondre le reste du chocolat.
- Disposez au centre d'une crêpe quelques petits dés de poire ainsi que 1 c. à soupe de chocolat.
- Refermez la crêpe en la nouant à l'aide d'une demi-gousse de vanille ou de la réglisse.

Astuce
Pensez à apposer de la glace à la vanille dans l'assiette pour obtenir un fabuleux mariage.

www.ebooks-land.net

Préservez Votre Pouvoir D'achat
... et de Séduction
Avec
BONcoup.FR
Mode & Accessoires
Sport
Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Jean's
HOMME & FEMME
www.Boncoup.fr Vente en ligne

Ricard

Un apéro élaboré

Au printemps, les repas au soleil, un verre à la main, commencent à se multiplier. C'est donc le moment de prouver vos talents de cordon-bleu dès l'apéritif, car les amuse-gueules s'avèrent parfois aussi raffinés que des plats principaux.

Comment réaliser un apéritif digne de ce nom sans quelques savoureux amuse-bouches ? Bien sûr, cela demande un peu de préparation, mais ce sont pourtant ces petits délices qui donnent le ton du repas. S'ils sont bien réussis, nul doute que les invités gardent les papilles aux aguets pour le reste du festin. Mieux, ces hors-d'œuvre se révèlent parfois si succulents que les convives en oublient presque le verre qu'ils tiennent dans l'autre main. Ainsi, ils passent à table, l'eau à la bouche et les estomacs prêts à accueillir votre repas... Eh oui, l'appétit vient en mangeant !

Visez la qualité plutôt que la quantité. Trois sortes d'amuse-bouches suffisent s'ils sont bien différenciés les uns des autres. Vous y gagnez en temps et les invités peuvent ainsi piocher plusieurs fois du côté de leur mets préféré. Petite astuce : si vous faites des tartines ou si vous fourrez des tomates cerise, variez les farces. Ainsi, la durée de préparation s'allonge de quelques minutes pour une panoplie de hors-d'œuvre qui impressionne les affamés du début de repas. Et

Cocktails amuse-bouches

Osez les cocktails fantaisistes! Parfois un peu de présentation suffit, comme en servant de l'alcool ou du jus dans des fruits de la passion ou dans des oranges givrées. Comble de l'élaboration : les cocktails multicolores. Comme le grenadier dans lequel se superposent une couche de grenadine, du curaçao et du rhum blanc.

Lejay

Assortiment de tomates cerise

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

250 g de tomates cerise	1 c. à soupe d'œufs de lompe noire
4 petits carrés frais	1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de tapenade noire	Sel, poivre
1 c. à soupe de pesto	
1 c. à soupe d'œufs de truite	

Astuce

Pour éviter que vos tomates cerise ne roulent à l'autre bout de la table, disposez-les sur un lit de gros sel dans de petits ramequins.

- Lavez et séchez les tomates cerise. Coupez les chapeaux et évidez délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère.
- Mélangez à la fourchette un carré frais et la tapenade, puis, dans un autre ramequin, un carré frais et le pesto. Enfin, dans un denier ramequin, écrasez 2 carrés frais avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- Garnissez les tomates de ces différents mélanges.
- Ajoutez des œufs de lompe et des œufs de truite sur les tomates garnies de fromage frais au citron. Replacez les chapeaux et servez.

Tomates de France

Avocat d'Afrique du Sud

Mini-brochettes de dinde

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

600 g d'escalope de dinde extrafine	250 g de tomates cerise
2 courgettes	Quelques branches de thym
3 carottes	4 c. à soupe d'huile d'olive
	30 sticks en bois

- Faites bouillir un grand volume d'eau.
- Lavez les courgettes et les carottes. Épluchez les carottes et coupez les extrémités des courgettes. Coupez ces dernières en 2 puis taillez-les en gros sifflets. Répétez l'opération avec les carottes.
- Placez les carottes dans l'eau bouillante. Attendez 3 mn puis ajoutez les courgettes et retirez le tout 2 mn plus tard. Rafraîchissez l'ensemble sous l'eau.
- Découpez les escalopes en lamelles de la largeur des légumes. Enroulez-les autour de ces derniers et terminez en plaçant un stick en bois.
- Salez, poivrez et saupoudrez de thym.
- Disposez toutes les brochettes sur une plaque au four puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Enfournez-les sous le gril 2 à 3 mn avant de les retourner. Poursuivez la cuisson 2 mn et servez sans attendre.

Astuce

Ces amuse-bouches se marient bien avec un apéritif au goût bien prononcé comme un porto rouge.

www.ebooks-land.net

Mini-brochettes de dinde

Avocat d'Afrique du Sud

Ilan Waich/Comité interprofessionnel de la dinde française

www.ebooks-land.net

Amuse-bouches de pomme de terre

Pour 8 personnes – Préparation : 5 mn – Cuisson : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 500 g de petites pommes de terre de même calibre
- 15 ml d'huile d'olive
- 2 brins de thym émiettés
- 1 branche de romarin frais ciselée
- 5 ml de graines de cumin
- 5 ml de graines de pavot
- 5 ml de graines de sésame
- 5 ml de graines de coriandre
- Sel, poivre

Tupperware

- Préchauffez le four à 220°C (Th.7), sans la grille.
- Prenez les pommes de terre, lavez-les, brossez-les bien puis coupez-les en rondelles d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
- Dans un bol batteur, versez le thym, le romarin, les graines de cumin, de pavot, de sésame, de coriandre, le sel et le poivre puis mélangez. Ajoutez les pommes de terre et l'huile. Fermez le bol, secouez bien.
- Posez une feuille de cuisson sur la grille froide du four et disposez-y les pommes de terre.
- Faites cuire dans le four 30 mn, à 220°C (Th.7).
- Dégustez ces amuse-bouches chauds.

Astuce

Astuce : En ajoutant 10 ml de sucre roux dans l'huile, les pommes de terre seront légèrement caramélisées.

Brochettes apéritives au jambon et aux aubergines

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 8 petites brochettes
- 4 tranches de jambon de pays
- 8 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 15 cl d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'herbes de Provence

- Rincez l'aubergine et coupez-la en 8 fines rondelles.
- Badigeonnez-les d'huile d'olive puis saupoudrez-les d'herbes de Provence. Disposez-les sur une plaque avant de les faire cuire à four chaud, à 180°C (Th.6), pendant 15 mn. Ensuite, laissez refroidir.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, recouvrez d'huile d'olive les gousses d'ail non épluchées et faites-les cuire 20 mn à feu doux. Egouttez-les et laissez refroidir.
- Pour la confection des brochettes, commencez par l'ail, poursuivez avec un morceau de jambon de pays roulé et une rondelle d'aubergine.

Astuce

Pour agrémenter votre confection d'une touche fromagère, ajoutez des billes de mozzarella.

Feuille de céleri au surimi

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 12 bâtonnets de surimi
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry jaune
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 1/2 boule de céleri rave
- 1 citron jaune
- Sel, poivre
- Pics cocktail

Nathalie Carnet/Michèle Gay/La Petite Agence dans la Prairie

- Commencez par la mayonnaise : mettez une pincée de sel dans un bol avant de le dissoudre dans le vinaigre. Ajoutez la moutarde, le curry et terminez par le jaune d'œuf, puis versez progressivement l'huile d'olive en fouettant. Réservez au froid.
- Pour les lamelles de céleri, épluchez le légume, coupez-le en 2 et réservez une moitié pour la farce. Taillez en cubes de 7 cm de côté puis retaillez en 24 fines lamelles.
- Pour la farce, émiettez le surimi dans un bol puis ajoutez la ciboulette ciselée.
- Râpez le reste du céleri au-dessus du bol et versez le jus du citron jaune. Mélangez bien et incorporez la mayonnaise.
- Posez sur les lamelles de céleri une cuillère à café de farce, roulez bien serré et fermez avec un pic.

Recette Gilles Choukroun

Astuce

Servez le tout sur un grand plat et saupoudrez de paprika, à la fois pour la couleur et la pointe épicée.

pour les épater, ne lésinez pas sur les détails, comme les herbes ou la manière de mettre en scène ces chefs-d'œuvre miniatures. Le comble du raffinement consiste à harmoniser les couleurs. Toutes les gammes de rouge peuvent être visitées par exemple : de la tomate à la verrine de mousse de poivron en passant par la crème chantilly à la betterave.

En cuisine, prévoyez plus de 1 heure pour la confection de tous vos amuse-bouches. Ce sont de petites choses, généralement faciles à réaliser certes… mais en nombre important ! La préparation dure de 5 à 30 mn selon les recettes choisies, sans compter la cuisson qui s'approche parfois de 30 mn. Car l'apéritif n'est pas un art mineur en cuisine. Vous pouvez justement l'agrémenter d'ingrédients au goût très fin, comme les œufs de lompe noire, qui peuvent se fondre parmi les différentes saveurs. Mais attention à ne pas concentrer tous vos talents et toutes les saveurs de votre repas sur l'apéritif car il faut garder l'appétit pour la suite…

Benoît Léty

www.ebooks-land.net

Brochettes apéritives au jambon et aux aubergines

www.ebooks-land.net

Avocat d'Afrique du Sud

L'avocat se defend bien !

Dès le mois d'avril, les premières envies de fraîcheur et de légèreté font leur apparition en cuisine. Plutôt que de composer une banale salade, découvrez de nouvelles façons de l'accommoder !

Les premiers avocats sont apparus dans les forêts tropicales mexicaines, 8.000 ans avant l'ère actuelle. Les Aztèques, très friands de ce fruit, offrirent des *ahuacatl* (dont la traduction est «testicule», en référence à sa forme) au conquistador espagnol Hernan Cortés, qui les rapporte à son retour à la cour d'Espagne, au début du XVIIème siècle. Il faut ensuite attendre 300 ans pour que celui-ci s'installe dans la gastronomie française. En Europe, il est alors considéré comme un produit de luxe, alors qu'en Amérique, on le qualifie de «beurre du pauvre», car c'est un aliment très courant. De nos jours, ceux que l'on trouve sur les étals français proviennent principalement des Antilles, d'Afrique (surtout d'Afrique du Sud), d'Australie, d'Israël et d'Espagne.

La maturité

L'avocat arrive plus vite à maturité emballé seul dans du papier journal ou aux côtés d'une banane dans un sac en papier, car celle-ci dégage naturellement de l'éthylène. Pour savoir s'il est mûr, une seule façon : le toucher. S'il est souple sous le doigt, c'est bon !

Sur un avocatier, chaque fleur s'ouvre deux fois : une en tant que femelle puis une en tant que mâle pour une pollinisation entre elles. L'avocat ne mûrit jamais sur l'arbre. Celui-ci tombe au sol quand il est encore vert et dur où il est cueilli avant maturation. Il peut aussi arriver que l'arbre rejette certains fruits lorsqu'il en porte trop. Attention : une fois cueillis, ces derniers mûrissent rapidement. C'est pourquoi on les achète souvent alors qu'ils ne sont pas tout à fait mûrs. Deux grandes familles se distinguent : les variétés à la peau verte, où cette dernière reste verte même quand le fruit est mûr (fuerte, edranol, pinkerton, ryan et rinton), et celles à la peau noire, qui revêtent une couleur pourpre à maturation (hass, lamb hass et nature's hass). Généralement, en France, les plus

Avocat vinaigrette tom yam

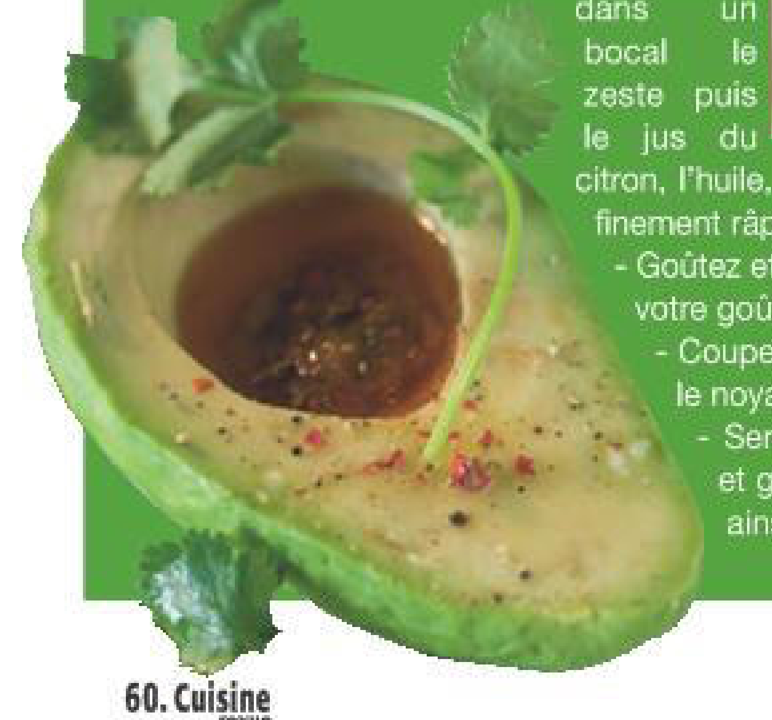
Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Difficulté : ★ – Coût : ★

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce tom yam toute prête (sauce thaï très relevée)
- 1 petit morceau de racine de gingembre
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel

Astuce

Vous pouvez servir vos avocats avec 1 ou 2 gambas pochées par personne, à plonger dans la sauce.

- Faites une vinaigrette en secouant dans un bocal le zeste puis le jus du citron, l'huile, la sauce et le gingembre finement râpé.
- Goûtez et rectifiez les proportions à votre goût.
- Coupez les avocats en 2 et ôtez le noyau.
- Servez les avocats citronnés et garnis de la sauce obtenue ainsi que de coriandre.


Avocat d'Afrique du Sud

Mille-feuille tout vert

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Réfrigération : 30 mn
Difficulté : ★★ – Coût : ★

- 1 avocat
- 2 pommes granny-smith
- 100 g de chair de crabe
- 1 yaourt nature
- 1 citron
- 2 branches de céleri
- 1/2 c. à café de wasabi
- 5 brins de persil
- Sel, poivre

- Mélangez le yaourt avec le wasabi jusqu'à ce qu'il se soit dissout.
- Ajoutez la chair de crabe bien égouttée, le persil haché et 1 c. à soupe de jus de citron, mélangez à nouveau. Salez et poivrez.
- Détaillez les branches de céleri en tout petits dés.
- Sans les peler, ni les couper, évidez les pommes de leur trognon.
- Épluchez les avocats.
- Détaillez les pommes en fines lamelles entières ainsi que les avocats. Citronnez le tout pour éviter que les lamelles ne noircissent.
- Déposez une tranche de pomme dans l'assiette de service, une lamelle d'avocat, puis tartinez de préparation au crabe, parsemez de petits cubes de céleri et recouvrez d'une lamelle de pomme verte.
- Réitérez l'opération 3 fois et terminez par une tranche de pomme.
- Décorez avec les feuilles des branches de céleri.
- Faites de même pour les 3 autres assiettes et mettez au frais 30 mn avant de servir en entrée.

Astuce

Utilisez un découpe-avocat plutôt qu'un couteau pour réaliser de belles lamelles régulières.

Avocat d'Afrique du Sud

Velouté glacé d'avocats, roquette et parmesan

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 6 mn – Réfrigération : 2h
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 2 avocats
- 150 g de roquette
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan en copeaux
- 2 poignées de croûtons
- 30 cl d'eau bouillante

- Préparez un demi-cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, ajoutez la roquette pendant environ 3 mn.
- Ajoutez alors le bouillon, salez et prolongez la cuisson de 3 mn.
- Pendant ce temps, épluchez et dénoyautez un avocat. Mettez-le dans un grand saladier et assaisonnez-le avec le vinaigre.
- Ajoutez la roquette cuite, commencez à mixer à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez petit à petit le bouillon de cuisson.
- Laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant au moins 2h.
- Au moment de servir, détaillez la chair de l'avocat restant en petits dés, remplissez les bols de velouté glacé et parsemez de dés d'avocat, de croûtons et de copeaux de parmesan.

Astuce
vous pouvez ajouter une pincée de piment de Cayenne pour relever le tout.

Panna cotta martienne

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn – Repos : 3h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

Pour la panna cotta à l'avocat :
- 1 avocat
- 20 cl de crème légère
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 feuilles de gélatine

Pour la compotée de framboises :
- 125 g de framboises
- 20 g de sucre
- 1/2 citron vert

- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide.
- Faites chauffer à feu doux la crème, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à frémissement.
- Ajoutez hors du feu les feuilles de gélatine ramollies et essorées, puis fouettez vivement.
- Épluchez, dénoyautez puis mixez la chair de l'avocat, ajoutez la crème et fouettez à nouveau.
- Remplissez 4 verrines de ce mélange au 2/3, en laissant l'espace nécessaire à l'ajout du coulis.
- Couvrez de film alimentaire et laissez prendre au réfrigérateur pendant minimum 3h.
- Dans une casserole, sur feu doux, faites compoter les framboises avec 20 g de sucre et le jus du 1/2 citron vert pendant 8 mn.
- Conservez au frais.
- Au moment de servir, surplombez les panna cotta à l'avocat de compotée de framboises.

Avocat d'Afrique du Sud

Astuce
Vous pouvez réaliser la panna cotta la veille de la dégustation, elle n'en sera pas altérée.

Avocat d'Afrique du Sud

cou-rants sont le fuerte et le hass.
Très rarement cuit, l'avocat se consomme donc généralement cru, salé ou sucré selon la culture de chaque pays. En France, on le mange plutôt en salade avec des crudités ou en entrée avec de la vinaigrette. On le retrouve également sous forme d'apéritif, c'est le guacamole, une fameuse spécialité mexicaine à base de purée d'avocats. Mais il est aussi possible de le déguster en dessert, comme au Brésil ou aux Philippines, accompagné de sucre, de citron, de crème ou encore sous forme de dessert plus complexe. En apéritif, entrée, plat ou dessert, profitez du printemps, période à laquelle il fait son grand retour, pour le découvrir sous toutes ses facettes !

Delphine Dussillol

www.ebooks-land.net

www.lafontpresse.fr

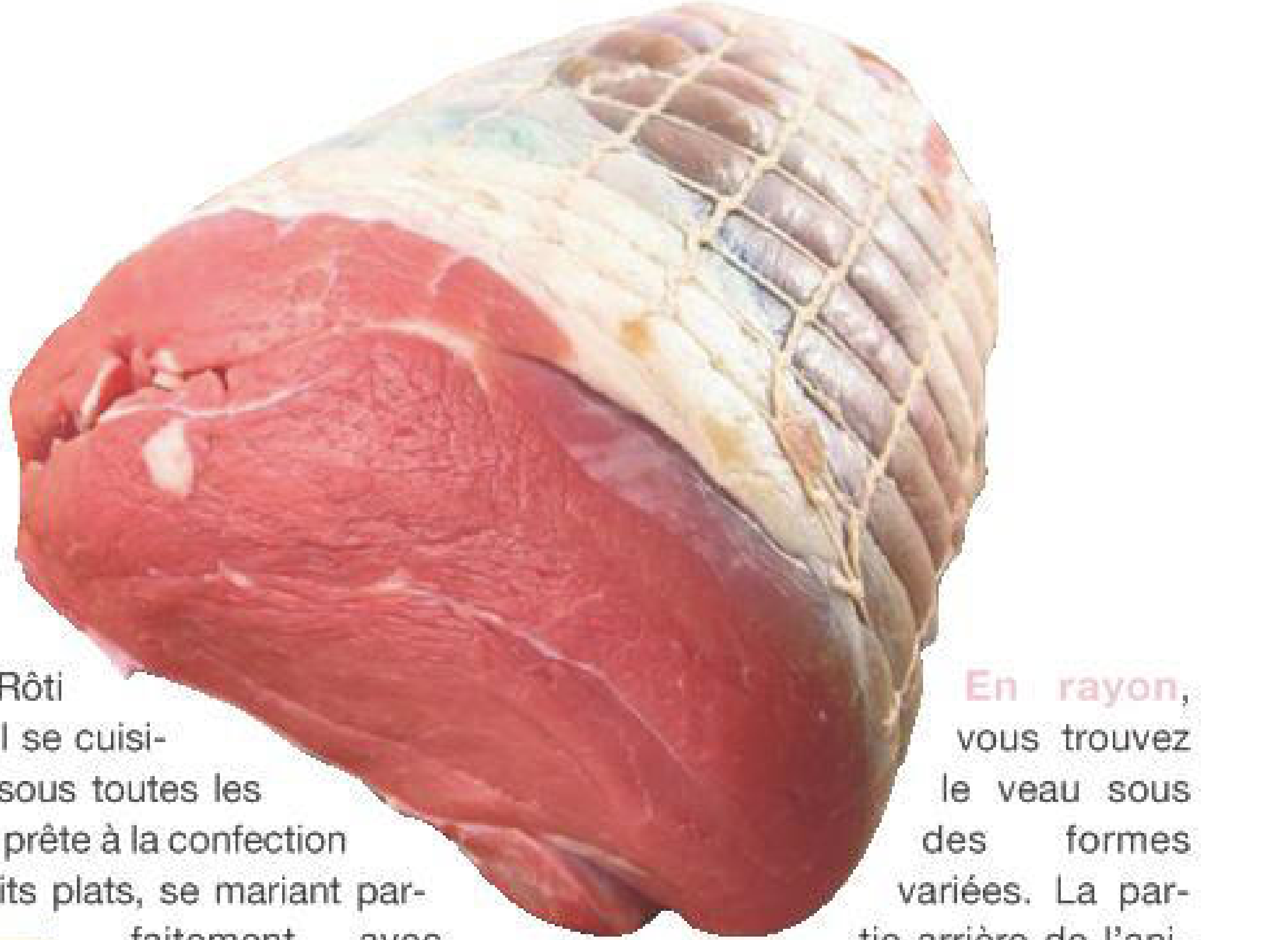
Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts - 10 millions d'exemplaires diffusés par an

service publicité : tél. 01 46 10 21 05

www.ebooks-land.net

Bravo le veau !



Viande tendre et fondante, le veau a sa place dans les menus quotidiens comme sur la table du dimanche. Et pourquoi pas pour la Pentecôte ?

Traditionnellement, le pic de production de cette viande se situe durant le printemps, notamment à la fin mai, vers la Pentecôte : c'est pourquoi, il est bien souvent dégusté sur les tables françaises à cette période. Cela n'empêche pas pour autant au veau d'être produit toute l'année, mais on ne perd pas les bonnes habitudes : en 2009, la fête de la Pentecôte tombe le 31 mai, l'occasion de se remettre aux fourneaux. Rôti ou mijoté ? Il se cuisine presque sous toutes les formes et se prête à la confection de bons petits plats, se mariant parfaitement avec les légumes, des carottes aux champignons en passant par les petits pois et les féculents comme la purée de pommes de terre maison, le riz, les pâtes et même la semoule, dans sa version orientale.

Astuce

Pour que la viande préserve toutes ses qualités à la cuisson, il ne faut pas la cuire trop froide. Pensez à la sortir 30 mn à l'avance du réfrigérateur pour que sa chair ait le temps de s'assouplir. Un jus de citron passé sur une pièce de veau avant cuisson lui donne en outre une belle couleur claire.

En rayon, vous trouvez le veau sous des formes variées. La partie arrière de l'animal donne les pièces nobles comme la noix, la noix pâtissière ou le quasi, parties tendres que l'on utilise pour les rôtis et les escalopes. Le veau produit en outre d'excellents produits tripiers comme le ris et le foie, d'une grande finesse. La partie avant offre de son côté le collier, l'épaule, le jarret, le bas de carré et la poitrine, des morceaux consommés sautés ou mijotés. À noter : plus la viande est de qualité, moins elle rétrécit à la

Grenadins de veau à l'italienne

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 4 grenadins de 150 g chacun
- 30 g d'amandes effilées
- 30 g de noisettes
- 5 c. à soupe de Marsala aux amandes
- 4 c. à soupe de crème fraîche à 15%
- Huile
- Sel, poivre du moulin

- Concassez les noisettes puis faites-les griller à sec avec les amandes.
- Salez et poivrez la viande puis dorez-la dans un filet d'huile, 3 à 4 mn de chaque côté.
- Réservez la viande au chaud sous une feuille d'aluminium.
- Déglacez les sucs de cuisson avec le Marsala, laissez réduire à feu doux puis ajoutez la crème et laissez épaissir.
- Servez les grenadins décorés de noisettes et d'amandes grillées, accompagnés de la sauce au Marsala et de pâtes colorées.

Astuce

Autre possibilité, vous pouvez réaliser cette recette avec le quasi, le filet, la noix ou la sous-noix.

CIV-Viande/Laurent Rouvrais

Sauté de veau piquant à la mangue

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 600 g de quasi coupé en escalopes
- 2 mangues bien mûres
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c. à café de gingembre frais
- 1 c. à café de poudre de curry
- 1 pincée de piment frais haché
- 1 citron vert
- 1 c. à café d'huile de tournesol
- 20 cl de lait de coco
- Sel, poivre du moulin

- Découpez les escalopes en bandes fines et longues.
- Mélangez-les avec le curry, le gingembre râpé, l'ail écrasé, le piment frais et le jus de citron vert, salez et poivrez.
- Faites blondir les oignons hachés dans l'huile, 2 mn à feu vif et ajoutez les mangues coupées en petits morceaux.
- Remuez constamment puis ajoutez la viande avec sa marinade.
- Poursuivez la cuisson 3 mn, en remuant, puis versez le lait de coco, saupoudrez de coriandre ciselée et mélangez.
- Servez ce sauté de veau piquant accompagné d'un riz basmati.

Astuce

Coupez la mangue en 2 dans la longueur, puis quadrillez la chair avec un couteau avant de retourner la peau : les dés sont prêts !

www.ebooks-land.net

Sauté de veau piquant à la mangue

CIV-Viande/Laurent Rouvrais

www.ebooks-land.net

cuisson. Tous ces bons morceaux ont en commun le caractère tendre et moelleux de la viande des animaux nourris au lait. Ils plaisent autant aux enfants, avec les escalopes, les hachés, les cordons-bleus et les paupiettes, qu'aux adultes.

À toutes les modes, le veau se consomme au quotidien sous forme d'escalope poêlée à la normande avec de la crème et des pommes par exemple. Il est aussi le complice des petits repas entre amis, mijoté à la tomate ou aux épices avec des légumes. Pour garder tout son moelleux, la viande doit être saisie à feu vif avant de mijoter dans sa sauce, à feu doux. Le mets est enfin le compagnon idéal des repas de famille, sous la forme d'un délicieux rôti. Bon voyageur, ce caméléon passe aisément des recettes du terroir aux adaptations exotiques et orientales. La viande se déguste avec les vins blancs secs d'Alsace, les rouges comme le Beaujolais ou encore accompagnée de cidre.

Hélène Lepelletier

Coussin de veau farci aux amandes et pain d'épices

Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h30
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 1,2 kg de flanchet ouvert en 2 par le boucher
- 150 g de chair à saucisse
- 100 g d'amandes
- 3 tranches de pain d'épices sans croûte
- 5 cl de lait
- 50 g de miel
- 8 échalotes
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

CIV-Viande/Pierre Louis Viel

- Faites tremper le pain d'épices dans le lait.
- Mélangez la préparation dans un bol avec la chair à saucisses, les amandes grossièrement hachées et grillées, 2 échalotes ciselées, du sel et du poivre.
- Garnissez l'intérieur du flanchet avec cette farce, refermez avec de la ficelle en serrant bien.
- Dans une cocotte, saisissez la viande dans l'huile d'olive avec les échalotes restantes préalablement épluchées, mais laissées entières.
- Une fois la viande bien dorée, ajoutez un grand verre d'eau, couvrez la cocotte et laissez cuire 1 h 30 environ sur feu doux.
- En cours de cuisson, retournez la viande régulièrement et ajoutez un peu d'eau si elle vient à manquer.
- En fin de cuisson, ajoutez le miel et laissez caraméliser.
- Servez avec une compotée de choux rouges.

Astuce

La viande mariée aux saveurs du pain d'épices et du miel appelle un vin blanc demi-sec.

Fondant de veau au vinaigre d'agrumes

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 1h30 (45 mn en autocuiseur)
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 800 g de poitrine de veau
- 8 carottes
- 20 cl de jus d'orange
- 10 cl de vinaigre de vin
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

CIV-Viande/Pierre-Louis Viel

- Faites saisir la poitrine de veau sur toutes les faces dans une cocotte avec de l'huile d'olive.
- Une fois dorée, arrosez-la de miel et laissez-la légèrement caraméliser.
- Ajoutez le vinaigre, laissez cuire 5 mn, puis versez le jus d'orange dans la cocotte.
- Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 1h à feu doux (30 mn en autocuiseur).
- Épluchez les carottes, taillez-les en bandes épaisses.
- Ajoutez-les dans la cocotte, laissez cuire encore 30 mn à couvert (15 mn en autocuiseur).
- Sortez la poitrine, coupez-la en morceaux et servez-la avec les carottes fondantes et la sauce.

Astuce

Au printemps, choisissez des carottes nouvelles. Dans ce cas, doublez leur quantité.

Rôti de veau aux épices

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 45 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★★

Pour le rôti :
- 1 rôti de veau de 800 g environ (dans l'épaule ou la noix)
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 citron non traité
- 1 botte de coriandre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 bouillon cube dilué dans 20 cl d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre au moulin

Pour la semoule :
- 2 verres de semoule à couscous grain moyen
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de raisins blonds
- 20 g de beurre

- Mettez une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive et faites bien dorer la viande sur toutes les faces.
- Ajoutez ensuite l'ail et les épices, faites revenir 1 mn puis arrosez de bouillon.
- Ajoutez l'oignon rouge pelé coupé en quartiers, le citron coupé en 8 et les feuilles d'une demi-botte de coriandre.
- Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux 45 mn.
- Peu avant la fin de la cuisson, préparez la semoule.
- Portez à ébullition 2 verres d'eau puis, hors du feu, ajoutez les 2 verres de semoule. Laissez gonfler 5 mn.
- Ajoutez le beurre coupé en dés, les amandes et les raisins.
- Salez et remettez 2 mn sur le feu tout en remuant avec une fourchette.
- Versez la semoule dans votre plat de service et gardez au chaud.
- Découpez la viande et disposez-la sur la semoule, versez la sauce sur le dessus et saupoudrez de la deuxième moitié de coriandre ciselée.

Astuce

Pour que la touche méditerranéenne soit complète, accompagnez ce plat d'un Sidi Brahim de l'Atlas.

www.ebooks-land.net

Rôti de veau aux épices

Veau de la Pentecôte

www.ebooks-land.net

Les méandres de la coriandre

Aussi belle à regarder qu'à sentir et manger, cette plante aromatique met une touche de fête dans l'assiette. Aucun doute, l'essayer c'est l'adopter !

Très utilisée en cuisine méditerranéenne et notamment libanaise, l'une des meilleures gastronomies au monde, mais aussi dans les plats asiatiques et sud-américains, la coriandre sait s'adapter à toutes les cultures et se mêle harmonieusement à nombre de plats français. De la banquette d'agneau, aux côtes de veau en passant par la traditionnelle salade de tomates à l'incontournable dessert au chocolat, cette plante herbacée est appréciée de tous les palais !

> **Origine**
>
> Le mot coriandre vient du grec «koris» signifiant «punaise» et de «andros» pour «homme». Certains attribuent cela à son odeur qui peut se rapprocher de la punaise mâle. Drôle d'explication !

Impossible de ne pas la reconnaître. Avec des jolies feuilles dentelées, la coriandre rappelle quelque peu le cerfeuil ou le persil plat mais rien qu'à son agréable et singulière odeur, vous pouvez tout de suite faire la différence. Son goût est frais et assez particulier il est vrai, mais cuisinée, rare sont ceux qui ne savent l'apprécier. Outre cette saveur exquise qu'elle apporte aux plats, on lui confère aussi des vertus carminatives, aphrodisiaques, anxiolytiques et diurétiques. Une recette traditionnelle indienne veut même que l'on fasse bouillir en quantité égale non pas des feuilles mais des graines de coriandre et de cumin que l'on consomme une fois froide. Un remède paraît-il !

Côté culinaire, rien de plus facile à cuisiner. Il suffit de la hacher finement (au couteau de préférence) et c'est parti : quelques pincées sur les pommes de terre sautées, un peu dans la salade de blé, dans du minestrone ou dans des boulettes de viande hachée et c'est un régal ! Essayez, vous n'en reviendrez pas. Vous l'avez compris, c'est l'ingrédient magique par excellence qui transforme votre plat initialement banal en véritable festival pour les papilles !

Romy Berthelot

Salade de blé et harengs à la coriandre

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 2 boîtes de filets de hareng
- 120 g de blé précuit
- 12 concombres
- 1 oignon rouge
- 2 belles tomates bien mûres
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2 pommes vertes

Pour la sauce :

- 30 g de raifort en crème
- Le jus de 2 citrons verts
- 15 cl d'huile d'olive

Connétable

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le blé environ 10 mn puis égouttez et rafraîchissez à l'eau claire.
-Parallèlement, préparez les légumes. Épluchez l'oignon rouge et le concombre. Lavez les tomates et les pommes vertes. Taillez l'ensemble des légumes en lamelles. Égouttez les filets de hareng et découpez-les en petits tronçons. Lavez la coriandre fraîche et émincez-la grossièrement.
- Pour la sauce : délayez le raifort avec le jus de citron vert et ajoutez l'huile d'olive en la faisant couler en filet en la fouettant à l'aide d'un petit fouet. Vérifiez l'assaisonnement sel fin/poivre du moulin.
- Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients : le blé, le concombre, les tomates, l'oignon rouge, la coriandre concassée, les pommes vertes en petits dés. Sur le dessus, décorez avec de petits tronçons de filets de hareng et nappez généreusement avec la sauce au raifort.

> **Astuce**
>
> Pour profiter de toutes les saveurs de cette salade originale, servez-la très fraîche.

Salade de ratte aux gambas et coriandre

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 25 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 500 g de pommes de terre ratte
- 16 gambas
- 1 gros oignon rouge
- 5 cl d'huile d'olive
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1 jus de citron
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

- Faites cuire les rattes avec leur peau 15 à 20 mn à la vapeur. Laissez-les refroidir puis coupez-les en rondelles. Émincez finement l'oignon, ajoutez-le aux rattes avec la coriandre hachée, du sel et du poivre.
- Faites dorer 3 mn les gambas décortiquées dans un peu d'huile d'olive à la poêle puis ajoutez-les dans la salade.
- Assaisonnez avec le reste de l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre. Servez.

> **Astuce**
>
> Pensez à préparer cette salade à l'avance afin de la laisser reposer au réfrigérateur pour plus de fraîcheur.

www.ebooks-land.net

Salade de ratte aux gambas et coriandre

P.L.Viel/V.Drouet/Doréac

www.ebooks-land.net

Chutney de potiron et crevettes à la coriandre

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★★

Ducros/Joff Lee

Pour le chutney de potiron :
- 500 ml de vinaigre de cidre
- 150 ml de sirop d'érable
- 150 ml de sucre blond en poudre
- 10 clous de girofle entiers
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 3 c. à café de curcuma moulu
- 1/2 c. à café de 5 baies moulues
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail, finement coupées
- 1 piment rouge, coupé dans le sens de la longueur, épépiné
- 6 lamelles de zeste de citron
- 6 lamelles de zeste d'orange
- 1/2 c. à café de sel marin
- 1 kg de potiron ou courge

Pour la salade :
- 600 g de grosses crevettes, non décortiquées (16 environ)
- 4 citrons
- 2 c. à café de gingembre, finement coupé
- 1 piment oiseau, finement coupé
- 25 g de feuilles de coriandre coupée
- 1 c. à café de sauce de poisson thaï
- 2 c. à café d'huile de tournesol
- 16 tranches de potiron mariné

Pour le chutney de potiron
- Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients, sauf le potiron. Faites frémir et laissez cuire 20 mn.
- Entre-temps, coupez le potiron en 2, ôtez les graines et coupez-le en tranches. À l'aide d'un petit couteau, enlevez l'écorce, puis tranchez la chair en longues bandes (de l'épaisseur d'une pièce de 2 euros). Plongez ces lamelles dans la marinade, ramenez à ébullition et faites mijoter doucement 4 à 5 mn. Retirez du feu et laissez refroidir. Le potiron se conserve dans la marinade jusqu'à 2 semaines (au froid).

Pour la salade
- Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Mettez-y les crevettes, ramenez à ébullition, puis faites mijoter 2 ou 3 mn jusqu'à cuisson des crevettes. Retirez ces dernières et laissez-les refroidir aussi rapidement que possible sur un plat (pas dans de l'eau froide). Une fois refroidies, décortiquez les crevettes complètement, en retirant la veine et la queue jusqu'au bout.
- Émincez finement le zeste des citrons dans un saladier. Pressez les citrons et mélangez avec le gingembre, le piment, la sauce de poisson thaï, l'huile de tournesol et surtout la coriandre. Battez bien le tout, ajoutez le potiron et les crevettes et incorporez doucement le tout avant de servir.

Astuce
Préférez bien évidemment de la coriandre fraîche à la séchée. Elle a plus de goût et se mêle mieux aux ingrédients.

Côtes de veau à la coriandre et aux fèves

Pour 4 personnes – Marinade : 2h – Cuisson : 15 à 18 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 4 côtes de veau de 250 g chacune
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 citron vert
- 8 branches de coriandre fraîche
- 800 g de fèves fraîches, écossées
- 10 g de beurre
- Sel, poivre

- Mélangez l'huile et 1 c. à soupe de jus de citron.
- Ajoutez les branches de coriandre (sauf une), lavées et hachées.
- Assaisonnez et ajoutez les côtes de veau. Remuez pour qu'elles soient bien imprégnées, couvrez et laissez mariner 2h au frais.
- Blanchissez les fèves 2 mn à l'eau bouillante, égouttez-les et laissez un peu refroidir avant d'enlever la peau.
- Remettez-les à étuver 5 à 6 mn dans une petite casserole avec le beurre, 2 à 3 cuillères d'eau et un peu de sel.
- Faites cuire les côtes de veau sur le gril du barbecue, à braise douce, en les badigeonnant à nouveau afin qu'elles ne dessèchent pas, 4 à 5 mn par face. Si vous craignez de ne pas pouvoir bien évaluer la chaleur, enveloppez chaque côte avec un peu de marinade, dans une feuille d'aluminium et faites cuire 10 à 15 mn sur le gril.
- Lorsque les côtes sont cuites, posez-les sur les assiettes. Répartissez les fèves autour et parsemez d'un peu de coriandre hachée.
- Servez rapidement.

Astuce
Accompagnez ce plat d'un vin rouge Givry, Côtes du Marmandais ou Côtes du Forez.

civ-viande.org/Daniel Mettoudi

Carpaccio de tomates multicolores, cumin et coriandre

Pour 8 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 400 g de tomates grappe rouges
- 100 g de tomates grappe jaunes
- 100 g de tomates de Kumato
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à soupe d'amandes hachées
- 1 botte de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

- Émondez et épépinez 300 g de tomates rouges. Hachez la chair au couteau et faites-la sauter très rapidement à la poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, le miel, les graines de cumin, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre. Ajoutez les amandes hachées au dernier moment.
- Taillez le reste des tomates en fines lamelles et assaisonnez-les de fleur de sel, de poivre et d'huile d'olive.
- Répartissez la concassée de tomates au fond des assiettes en couche fine. Disposez dessus les lamelles de tomates couleurs et parsemez de feuilles de coriandre.

Recette de Gilles Choukroun

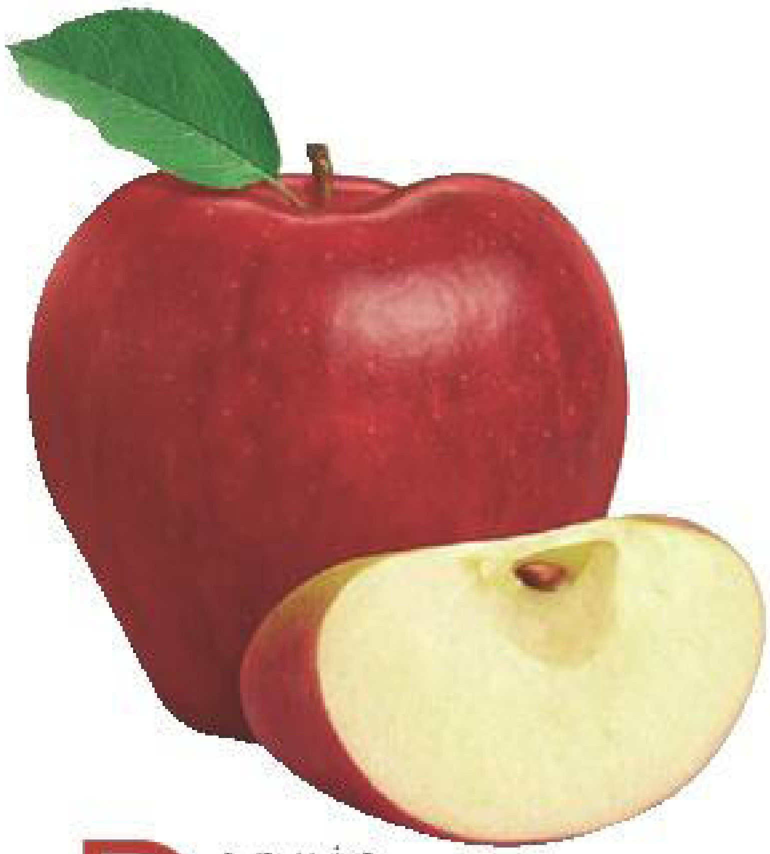
Astuce
Déchirez légèrement les feuilles de coriandre afin de profiter de toute sa saveur et son arôme.

www.ebooks-land.net

Carpaccio de tomates multicolores, cumin et coriandre

Jean-Claude Amiel/Valérie Lhomme/Tomates et Concombres de France

www.ebooks-land.net



Et ma pomme !

Le fruit vedette des contes peut constituer la base d'un dessert puis accompagner un plat de résistance. Et grâce à ses multiples variétés, celui-ci se marie avec de la viande, du fromage...

Depuis des siècles, la pomme est la star des fruits. Les légendes se la sont d'ailleurs accaparée plus d'une fois. Adam et Eve ont quitté le paradis pour l'avoir croquée. Homère qualifie 6 variétés de pommes de «*beaux fruits*» dans «L'Odyssée». Au-delà de ces récits, une science, la pomologie a vu le jour au XVIème siècle. À l'époque, une centaine d'espèces étaient recensées. Aujourd'hui, il en existe plus de 6.000 réparties dans le monde. Cet impressionnant éventail est à la fois le résultat de l'évolution ainsi que des nombreux croisements réalisés. Résultat ? Les nouvelles générations se révèlent de plus en plus résistantes à l'image de la pomme ariane, née à l'Inra d'Angers en 1979, résiste aux maladies, ce qui permet de respecter l'environnement en utilisant moins de traitements.

Quelle variété utiliser ? Cela dépend du plat et des goûts recherchés. Les pommes acides accompagnent le gibier, le porc ou le boudin noir. Parmi celles-ci, la elstar, la reine des reinettes ou la reinette grise du Canada se trouvent facilement en magasin. Les plus douces tempèrent les notes aigrelettes du céleri ou du chou rouge. Elles accompagnent à merveille les poissons et rehaussent la saveur de certains fromages. Quant aux dites sucrées, comme la golden et la royal gala, elles s'accordent avec les fruits rouges du type groseilles. En dessert, un peu de muscade ou de cannelle accentue leur parfum. Bien entendu, certaines recettes vous proposent de ne pas

Le préféré des Français

La pomme est le premier fruit acheté en France, loin devant les oranges et les bananes. Plus de 88% des ménages en mettent dans leur sac de courses au moins une fois par an. Et ils en consomment près de 20 kg en moyenne chaque année. Les plus âgés poussent même cette statistique à plus de 22 kg. Quel appétit !

Smoothy de pommes

Pour 1 personne – Préparation : 25 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 50 g de pomme ariane épluchée et coupée finement
- 10 cl de jus d'orange
- 15 cl de jus de mangue
- 4 cl de sirop de pastèque

Astuce
Si vous n'avez pas de sorbetière, pilez des glaçons et passez-les au mixeur avec la préparation. Le tour est joué.

- Passez l'ensemble des ingrédients dans le mixeur.
- Mettez toute la préparation dans une sorbetière pendant environ 20 mn.
- Avant de servir, sortez la glace de la sorbetière et repassez-la au mixeur.
- Servez très frais dans un grand verre à cocktail.

Mille-feuille de pommes granny-smith et sa mousse

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Réfrigération : 2h
Coût : ★ – Difficulté : ★★★

- 200 g de purée de pommes vertes
- 40 g de fromage blanc à 20% de matières grasses
- 2 blancs d'œufs
- 2 c. à café d'édulcorant
- 2 feuilles de gélatine
- 16 chips de pommes séchées

- Ramollissez les feuilles de gélatine à l'eau froide et égouttez-les.
- Chauffez la purée de pommes.
- Incorporez la gélatine et 1 c. à café d'édulcorant. Réservez.
- Montez les blancs en neige avec l'autre cuillère d'édulcorant et incorporez-les à la purée. Ajoutez le fromage blanc à 20% de matières grasses. Moulez dans 4 cônes à pâtisserie.
- Laissez prendre au froid pendant 2h.
- Au moment de dresser, découpez les cônes en 3 parties, de haut en bas. Dressez sur 4 assiettes. Reconstituez le cône en intercalant les chips de pommes entre chaque disque de mousse. Servez sans tarder.

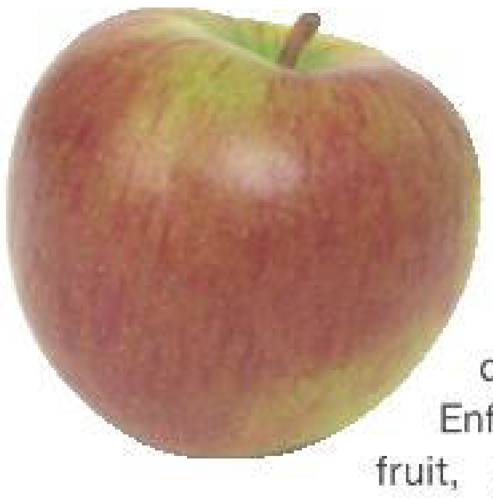
Astuce
Pour la présentation, vous pouvez faire de fines tranches de pomme granny et ainsi poser le mille-feuille sur un lit de rondelles.

www.ebooks-land.net

Mille-feuille de pommes granny-smith et sa mousse

Patrick André pour Pierre-Yves Lorgeoux/Splenda

www.ebooks-land.net

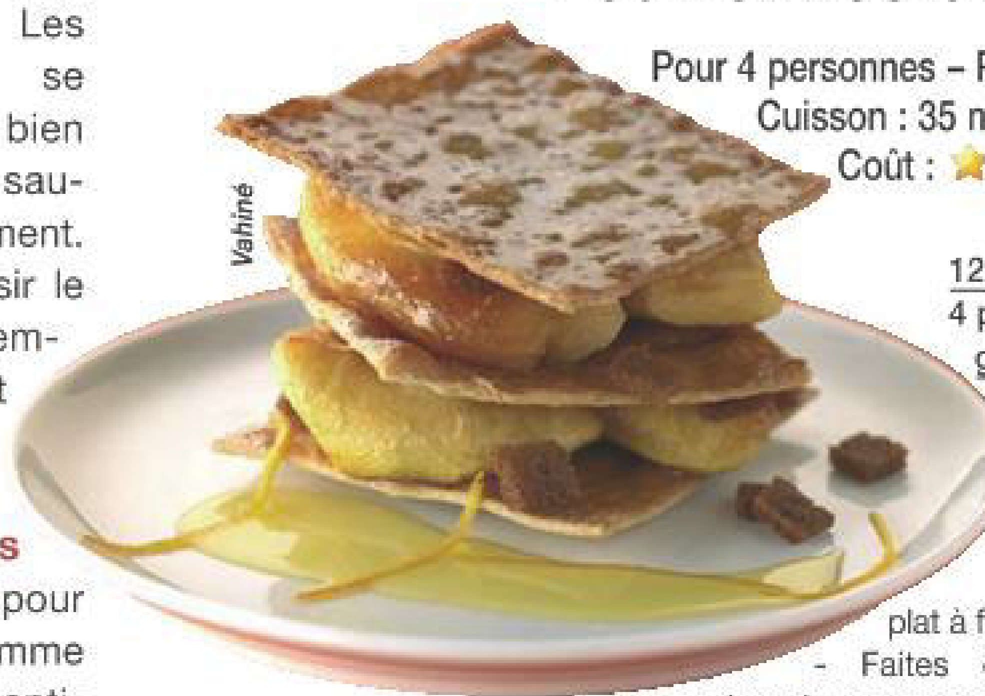


respecter cette logique. Les douces se marient bien avec les saucisses notamment. Enfin pour choisir le fruit, optez évidemment pour une texture ferme et lisse.

Ce fruit se consomme sans modération car ses bienfaits pour la santé sont réputés. La pomme contient une grande panoplie d'antioxydants qui aident à prévenir les cancers et les maladies cardio-vasculaires. À savoir : pour en profiter, il est préférable de manger la peau parce qu'elle en contient dans la chair. Ce fruit sucré et modérément calorique est par ailleurs riche en vitamines B, E et C et regorge d'importantes quantités de fibres dont la pectine, présente dans la peau et permettant de diminuer le cholestérol. Alors, qu'attendez-vous ? Mangez des pommes !

Benoît Léty

Feuilletines de pommes poêlées


Vahiné

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn
Cuisson : 35 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 12 feuilletines Vahiné
- 4 pommes granny
- 100 g de sucre semoule
- 200 g de pain d'épices
- 40 g de beurre
- 2 oranges
- 4 écorces d'orange confite
- 1 c. à soupe de miel liquide

- Préchauffez le four à 180°C (Th.8). Pelez les pommes et coupez-les en 4.
- Réalisez le caramel : versez le sucre dans une casserole (en cuivre étamé de préférence) et faites-le cuire en surveillant et en remuant constamment afin qu'il ne brûle pas. Arrêtez la cuisson quand il prend une belle couleur ambrée. Ajoutez 20 g de beurre, puis versez les pommes. Mélangez très délicatement et mettez dans un plat à four.
- Faites cuire les paniers de pommes au four en les retournant à 2 reprises sans les abîmer pendant 20 mn.
- Coupez le pain d'épices en petits cubes. Faites fondre le restant du beurre dans une poêle puis faites revenir les cubes de pains d'épices à feu vif pendant 5 mn en remuant sans arrêt. Déposez-les sur un papier absorbant et laissez refroidir.
- Pressez les 2 oranges. Versez le jus d'orange et le miel dans une petite casserole, faites cuire environ 3 mn à feu doux jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Avant de servir, remettez les pommes à tiédir dans le four quelques minutes. Détaillez les écorces d'orange en fines lamelles.
- Déposez une feuilletine dans chaque assiette, posez 2 quartiers de pomme sur chacune, ainsi que quelques cubes de pains d'épices poêlés. Renouvelez l'opération en finissant avec une feuilletine.
- Réchauffez la sauce à l'orange et versez-la délicatement autour. Parsemez d'écorces d'orange confite. Servez aussitôt.

Astuce

Pour les gourmands, ajoutez à ce dessert chaud une boule de crème glacée à la vanille, histoire de varier les températures et les parfums.

Dos de cabillaud en croûte de noisette

Pour 6 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 6 pièces de pavés de cabillaud
- 1/4 botte de coriandre
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de poudre de noisettes
- 1 céleri rave
- 30 g de chapelure
- 1 citron vert
- 2 pommes caméo
- 80 g de beurre

- Épluchez le céleri et coupez-le en tagliatelles à l'aide d'une mandoline. Effeuillez la coriandre, râpez la peau du citron vert et pressez le jus. Faites cuire 5 à 10 mn selon votre goût dans une poêle avec un couvercle les tagliatelles avec 40 g de beurre et 10 cl d'eau.
- Préchauffez le four à 160°C (Th.5).
- Assaisonnez les pavés de cabillaud puis colorez-les côté peau dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois colorés, retournez-les sur une plaque hors du feu et faites suer dans la poêle les zestes de citron vert avec 40 g de beurre. Ajoutez ensuite le jus de citron, la poudre de noisettes et la chapelure pour obtenir une pâte.
- Déposez cette pâte sur la peau des cabillauds puis terminez la cuisson au four à 160°C (Th.5) pendant 6 mn et 1 mn sur le gril. Découpez des tranches de pomme avec la peau puis taillez-les en bâtonnets.
- Sur une assiette, déposez un lit de tagliatelles, parsemez de feuilles de coriandre, posez le pavé de cabillaud et terminez avec les bâtonnets de pomme disposés façon mikado.

Cameo

Astuce

Coupez la pomme au tout dernier moment afin de garder sa couleur et son croquant.

Pommes à la grivette

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 pommes reinette
- 1/2 l de lait caillé
- 100 g de sucre en poudre
- 10 cl de calvados
- 1 pomme pour la décoration
- Feuilles de menthe

F.O.D./CEDUS

- Lavez les pommes et râpez-les au-dessus d'un saladier avec leur peau. Ôtez le cœur et les pépins. Mêlez-les aussitôt et assez longuement avec le lait caillé pour les empêcher de noircir.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- Pour servir, répartissez les pommes dans des coupes à pied individuelles.
- Décorez chaque coupe avec des lamelles de pomme coupées en frites, disposées verticalement et surmontées de quelques feuilles de menthe. Servez le sucre en poudre et le calvados à part : chacun sucrant selon son goût et arrosant ou non ses pommes d'un bon trait de calvados.

Astuce

Pour s'assurer que les pommes ne brunissent pas, vous pouvez les arroser de jus de citron. Seul inconvénient : il modifie légèrement le goût.

www.ebooks-land.net

LIVRAISON 48H

J'appelle le **02 32 96 50 50** *ou je commande sur* **www.sport-elec.com**

3 Je fais mon choix en cochant la case correspondante ci-dessous

☐ **BODY BEAUTIFUL MULTIFONCTION 2**

SYSTÈME 2 EN 1

• 8 programmes dont 55 variations de programmes • ceinture multifonction munie d'électrodes intégrées • 4 électrodes adhésives • 2 canaux de puissance • 1 crème de massage 150 ml.

Appareil d'entretien musculaire fonctionnant soit avec la ceinture multifonction (dos, abdos, fessiers...) ou soit avec les électrodes adhésives pour tout le corps.

1 crème de massage électro-conductrice 150 ml fournie.

Fonctionne avec piles 3 x AA LR6 1,5V (non fournies).

JE SERAI DÉBITÉ DE : **129€**

+ 9€ de frais de port soit 138€.

Par carte bancaire : 46€, 46€, 46€. Par chèque, je vous envoie 3 chèques de 46€, chacun daté du jour de la commande. Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

☐ **BODY CONTROL DUO MINCEUR**

SPÉCIAL MUSCLES ABDOS - FESSIERS

• 4 programmes dont 79 variations de programmes • 8 électrodes "carbone" intégrées • 2 canaux de puissance.

Appareil d'entretien musculaire. Un ensemble short + ceinture pour le travail des muscles spécifiques des abdominaux et des fessiers.

1 crème de massage électro-conductrice 150 ml fournie.

Fonctionne avec piles 4 x 1,5 V (non fournies).

JE SERAI DÉBITÉ DE : **99€**

+ 8,50€ de frais de port soit 107,50€.

Par carte bancaire : 37,50€, 35€, 35€.

Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le 1er de 37,50€ et les 2 suivants de 35€ chacun daté du jour de la commande. Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

TOTAL DE MA COMMANDE = ... € TTC

ENT / 802

Nom : .... Prénom : .... Tél. : ....

Adresse : ....

Code postal : .... Ville : ....

A remplir si vous réglez par carte bancaire

N° carte : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|_|_| N° de cryptogramme* : |_|_|_|

Signature :

* 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte à côté de votre signature

Je renvoie ce bon à : SPORT-ELEC® Institut - 31 Rue du Val Breton - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE - France

Tél. :+ 33 (0)2 32 96 50 50 - Fax : +33 (0)2 32 96 50 59 - www.sport-elec.com

Prix TTC - Tarifs valables en France métropolitaine uniquement - SPORT-ELEC® Institut

"Conformément à la loi informatique et libertés N=78-17 du 6 janvier 1978", vous pouvez sur simple demande, refuser que vos coordonnées soient transmises à des fins de communication commerciale

Vous bénéficez d'un droit de rétractation de 7 jours à compter de la réception de vos envois.

Sirop, c'est trop !

Grenadine ou menthe, enfant, vous en raffoliez. Pourtant aujourd'hui, oubliés les sirops. Quel dommage ! Pleins de surprises, ils adoucissent ou relèvent les plats et apportent une touche de couleur très «nouvelle cuisine» !

L*iquide visqueux et épais obtenu en faisant dissoudre une importante quantité de sucre dans de l'eau»*, telle est la définition peu attrayante du sirop. Pourtant, quel bonheur au palais ! Que ce soit à la fraise, à la banane verte, aux agrumes, à la violette ou à la noisette, il offre toute une panoplie de goûts pour plaire aux tout-petits comme aux plus grands ! Issu du latin «siropus», lui-même provenant de l'arabe «sharab», le sirop est généralement employé pour être dilué dans de l'eau ou dans de la limonade pour faire un bon petit diabolo, et bien frais s'il vous plaît ! Mais contrairement aux idées reçues, son utilisation ne se limite pas à cela... bien au contraire. Le sirop ne se contente pas du verre, il va jusque dans l'assiette.

Complice, économique et écologique, il devrait toujours trouver place dans vos placards. Au printemps comme en été, sa couleur vive donne de la gaieté à vos mets et de la douceur aux palais. Vous pensez qu'un sirop ne se consomme qu'avec de l'eau ? Eh bien non ! Que ce soit pour accompagner les poissons, les crustacés comme les gambas, voire de la viande – rouge ou blanche – ou pourquoi pas une salade de tomates, le sirop s'ajoute dans beaucoup de recettes. Même dans le café, une touche de parfum caramel peut apporter une sensation différente. Vous êtes amateur de cocktails ? Parfait. Reportez votre savoir-faire au shaker dans la casserole !
Tout d'abord, il y a évidemment cette note

LES CHIFFRES

Chaque année, pas moins de 185 millions de litres de sirop sont produits et 1.500 millions dilués sont consommés. Aucun doute, c'est une des boissons préférées des Français.

Tomates glacées «comme des bonbons»

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn – Congélation : 1h30 environ
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 300 g de tomates rondes
- 100 g de sirop de fraise
- 50 g de pistaches

- Coupez les tomates en morceau au-dessus d'une casserole. Ajoutez 20 cl d'eau et le sirop de fraise.
- Faites chauffer et enlevez dès la première ébullition.
- Mixez le mélange et passez au tamis.
- Versez le liquide dans un bac à glaçons et laissez prendre au congélateur.
- Pensez à planter des petits bâtonnets en bois avant que les sucettes soient trop dures.
- Hachez finement les pistaches et panez-y les sucettes. Servez immédiatement.

Astuce
Le sirop de fraise peut-être remplacé par de la framboise ou de la cerise.

Jean-Claude Amiel/ValérieLhomme /Tomates et concombres

Brochettes de gambas au sirop de banane verte et légumes croquants

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Marinade : 30 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ ★ – Difficulté : ★

- 16 gambas de taille moyenne fraîches ou surgelées
- 5 cl de sirop de banane verte
- 2 cl d'huile d'olive
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 4 champignons de Paris
- 100 g de pousses de soja fraîches, en conserve ou surgelées
- Sel, poivre du moulin

- Décortiquez les gambas en conservant uniquement le dernier anneau de la queue. Retirez à l'aide d'un petit couteau le boyau noir situé sur le dos des gambas.
- Piquez les gambas 2 par 2 sur de petites brochettes. Rangez-les dans un plat et versez dessus l'huile d'olive et le sirop. Salez et poivrez.
- Laissez mariner les gambas pendant 30 mn au minimum.
- Lavez et épluchez les carottes. Taillez-les en bâtonnets de 5 mm de côté.
- Lavez et taillez les courgettes en bâtonnets de 5 mm de côté. Coupez les champignons en 2 et taillez-les en fines lamelles.
- Réunissez tous les légumes puis mélangez-les aux pousses de soja. Assaisonnez-les de sel et de poivre.
- Coupez 4 grandes feuilles de papier cuisson et répartissez au centre les légumes. Posez sur chaque feuille 2 brochettes de gambas. Ajoutez 2 c. à soupe d'eau et le reste de la marinade. Refermez hermétiquement les feuilles de papier cuisson.
- Faites ensuite cuire les papillotes dans un four préchauffé à 200°C (Th.7) pendant 10 mn.

Astuce
Vous pouvez remplacer la cuisson au four par le gril du barbecue. Comptez alors entre 6 et 8 mn de cuisson.

www.ebooks-land.net

Brochettes de gambas au sirop de banane verte et légumes croquants

Café gourmet au sirop de caramel

Pour 1 personne – Préparation : 5 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

Les Sirops/Monin

- 30 ml de sirop de caramel
- 150 ml de lait
- 1 expresso
- Cannelle en poudre

- Versez le sirop de caramel au fond d'un grand verre.
- Chauffez le lait jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Versez le lait chaud délicatement sur le sirop.
- Versez le café à l'aide d'un petit pot doucement sur le lait jusqu'à obtention d'une couche supplémentaire.
- Saupoudrez de cannelle en poudre.

Astuce
Avant de le remplir, passez le verre sous l'eau chaude quelques instants et essuyez-le pour qu'il soit à bonne température.

Verrines de yaourt framboise au sirop de mangue

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Réfrigération : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 yaourts natures
- 150 g de framboises fraîches
- Sirop de framboise
- Sirop de mangue

- Mélangez 100 g de framboises fraîches dans 6 c. à soupe de sirop de fram boise.
- Répartissez dans 4 verrines une couche de sirop de mangue, une couche de yaourt, une couche de framboises, une couche de yaourt. Nappez de sirop de mangue et ajoutez 2 ou 3 framboises sur le dessus.
- Réservez au réfrigérateur 30 mn minimum et servez frais.

Astuce
Pourquoi ne pas remplacer le yaourt nature par du fromage blanc ?

Sirop Fever

Les Sirops

Pour 1 personne
Préparation : 5 mn
Coût : ★
Difficulté : ★

- 1 cl de sirop de cerise
- 2 cl de sirop de pamplemousse
- 3 cl de jus de citron
- 4 cl de gin
- Glace pillée

Pour la décoration :
- Une rondelle de citron
- Quelques cerises fraîches ou confites

- Mettez dans un shaker tous les ingrédients. Shakez la préparation et filtrez avant de verser dans un verre à cocktail.
- Décorez le verre avec une rondelle de citron et/ou quelques cerises fraîches ou confites.

Astuce
Pour obtenir un cocktail plus rafraîchissant, ajouter 5 cl d'eau gazeuse !

Délice fruité sans alcool

Les Sirops/Francesca Mantovani

Pour 1 personne
Préparation : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 tranche d'ananas frais
- 15 cl de jus de poire
- 6 cl de sirop de framboise
- 4 cl de sirop de fraise
- 6 glaçons

- Mixez le jus de poire avec l'ananas et les glaçons.
- Versez le mélange dans le verre et ajoutez délicatement le sirop de fraise et de framboise au centre du mélange.
- Servez très frais.

Astuce
Pour la décoration, confectionnez une brochette avec des fraises et des framboises (fraîches ou surgelées) et disposez-les sur le bord du verre.

de couleur très importante dans la préparation tant d'un cocktail que d'une sauce. En outre, le sirop, au même titre que la crème fraîche, a la vertu de lier les différents aliments entre eux. Il crée ainsi une harmonie aussi bien dans la poêle que dans l'assiette. Une symbiose que tout gourmet digne de ce nom recherche. Maintenant, pour que cet effet soit réussi, pensez à la présentation de votre plat avant même de commencer à le préparer. Car mettre du sirop, c'est bien ; mais le rappeler discrètement aux convives, c'est encore mieux. Un filet dans l'assiette ou sur un des ses coins, un petit rappel directement sur la viande... tout dépend du menu du jour et surtout de votre inspiration. Car s'il y a un ingrédient qui appelle à la créativité, c'est bien lui. Alors, étonnez-vous !

Romy Berthelot

L'anecdote

La couleur a son importance. Pour preuve : une grande marque de sirop a lancé il y a quelques années une gamme sans colorants, donc transparente. Résultat : échec total !

www.ebooks-land.net

Renouveau **gourmand**

Biscuits anglais

Craquez pour les nouveaux biscuits Cadbury façon «digestives» anglais. Ces biscuits sablés recouverts de chocolat noir ou au lait sont également disponibles aux céréales et pépites de chocolat. À moins que vous ne préfériez grignoter les nouveaux Finger saveur noisette nappés de chocolat au lait Cadbury...
Cadbury, biscuits sablés 2,40 € environ, Finger saveur noisette 1,70 € environ.

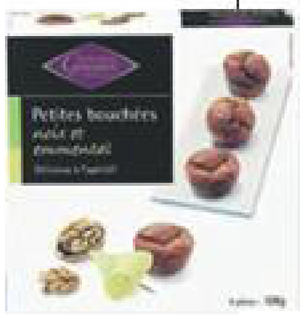
Notre sélection de «saveurs» à ne pas manquer !

Blanc comme sel

Le sel à l'ancienne est récolté à la main selon une méthode traditionnelle de plus de 130 ans. Pur, il ne reçoit aucun traitement chimique ni additif avant de venir relever vos plats.
La Saline d'Einville, moulin de sel à l'ancienne, 2,80 € environ.

Apéritif fromager

Pour vos premiers apéritifs en terrasse, sortez les petites bouchées aux noix et à l'emmental. Délicieuses et fondantes, elles font le plaisir des amateurs de fromage, en toute convivialité.



Monoprix, Petites bouchées noix et emmental, 2,55 € environ les 9 pièces.

Avec les doigts

Brochettes, salades, canapés, tartes salées... il existe mille et une façons d'accommoder ces pétales de canard toujours frais dans leur pack protecteur.
Monfort, Pétales de canard, de 3,50 à 5 € environ le pack de 60 g.

Noir extrême

Initiez-vous à un chocolat d'exception à 90% de cacao. Après son parfum de chocolat chaud et de vanille, il fond en bouche révélant un goût cacaoté puissant et équilibré.

Lindt, Excellence 90%, 2,30 € environ.

Bio et bon

Composez de délicieux sandwichs au pain de mie complet sans croûte grâce à cette recette bio au moelleux incomparable.

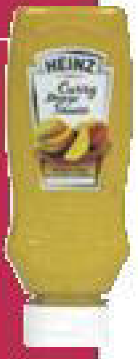
La Boulangère, pain de mie complet sans croûte bio, 3,30 € environ les 500 g.

À découvrir

Du potager

De mars à septembre, Maille se met au parfum du printemps avec 4 nouvelles moutardes délicieusement relevées : rhubarbe et thym, carotte et coriandre, menthe et poivre du Sichuan, cresson et baies rouges.
Maille, moutarde printemps-été 2009, 3,60 € environ le pot.

Sauce curry



Exotique, la sauce au curry adoucie par une touche de mangue se marie à merveille avec les plats épicés, indiens ou asiatiques.
Heinz, sauce Curry Mangue, 1,85 € environ la boutelle de 220 ml.

Le bon thon

Pour lutter contre la raréfaction du poisson, Connétable s'engage et produit désormais du thon écolabellisé qui contribue à la protection et à l'exploitation modérée des ressources naturelles.
Connétable, thon blanc au naturel, pêche durable, 3,55 € environ les 100 g.

Desserts

Pot de fleurs

Peu utilisé en cuisine, le coquelicot possède une saveur fine et suave, parfaite pour un dessert sous le signe de la douceur. Après la violette, le chocolat blanc ou le cointreau, Mamie Nova innove ce printemps avec un petit pot champêtre chargé de nostalgie, aux pétales de coquelicot. Laissez-vous surprendre !

Mamie Nova, gourmand dessert coquelicot, 1,40 € environ les 2 pots de 150 g.

Version bio

Issus de l'agriculture biologique, les ingrédients de ces petits pots de riz au lait sont sans OGM ni hormones et autres pesticides. Le riz moelleux sous la dent et son bon goût de lait sont ainsi préservés et rappellent les saveurs naturelles d'autrefois. Encore meilleur réchauffé au micro-ondes...
Senoble, Riz au Lait Bio & Gourmand, 1,50 € environ les 2 pots de 100 g.

www.ebooks-land.net

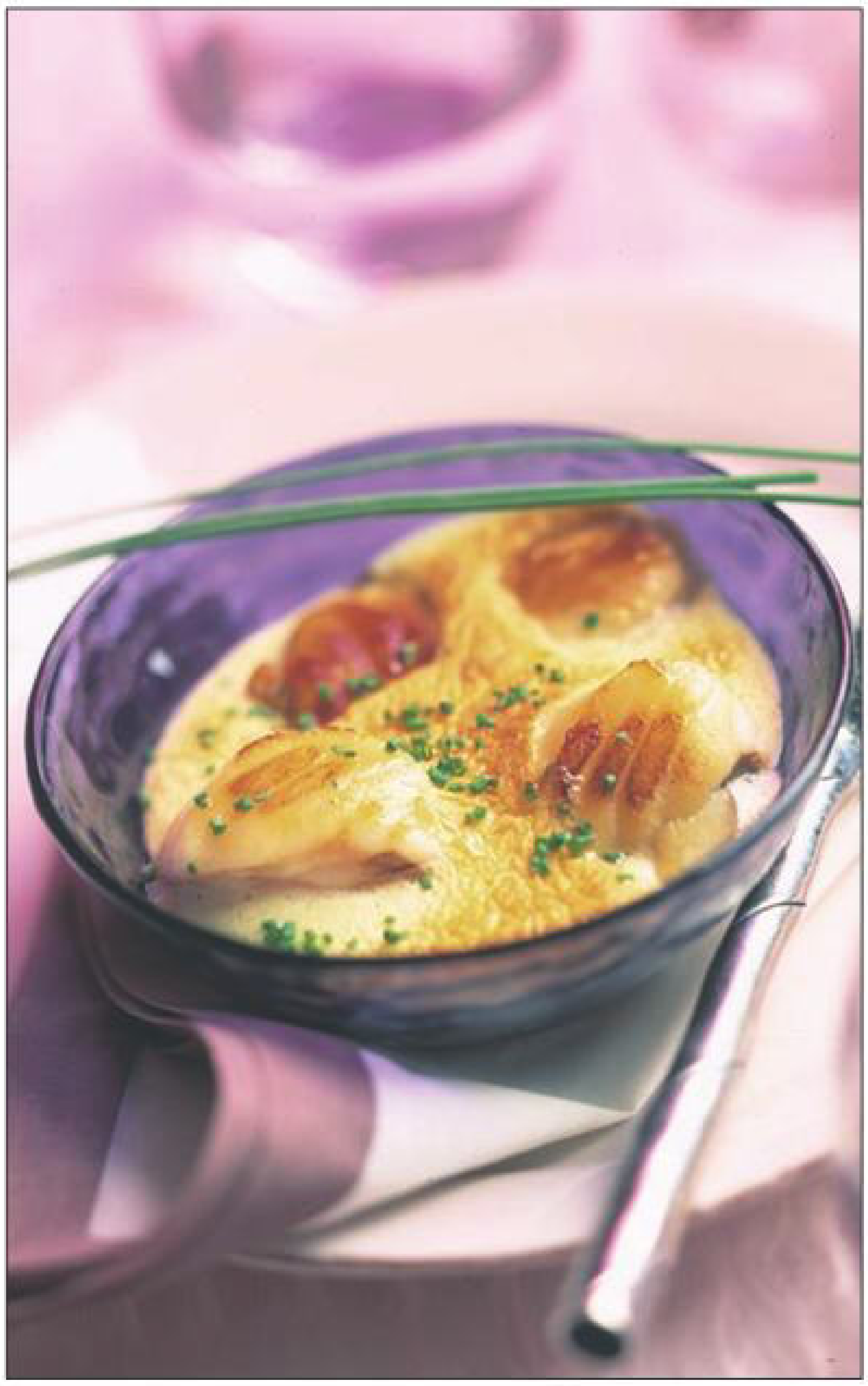
Granité de lotte à la ciboulette

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 500 g de lotte
- 4 c. à café de fumet de poisson déshydraté
- 150 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 3 œufs
- 20 g de beurre
- 15 brins de ciboulette
- Sel, poivre

Astuce
Vous pouvez remplacer la ciboulette par du persil haché.

- Préchauffez votre four à 200°C (Th.6-7). Coupez la lotte en cubes et faites dorer les morceaux dans une poêle bien chaude avec le beurre. Salez et poivrez.
- Ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson, l'eau et la ciboulette ciselée. Laissez épaissir 3 à 4 mn.
- Hors du feu, crémez et ajoutez 1 œuf entier et un jaune en mélangeant.
- Battez les 2 blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.
- Répartissez la préparation dans vos plats à gratin et faites cuire environ 8 mn au four.



Vague de plaisir

Les produits de la mer ont parfois besoin d'être relevés par quelques herbes et aromates. Le Fumet de Poisson Maggi exalte la saveur de vos poissons et crustacés cuits au four ou à la poêle en toute légèreté. Facile, il suffit de délayer la préparation dans un peu d'eau ou de vin blanc.
Maggi, Fumet de Poisson, 3,20 € environ le 90 g.

gourmands

Cœur croquant

Maître chocolatier depuis 60 ans, Suchard revient avec un nouveau logo et un rocher plus gourmand que jamais. Sous la coque de chocolat au lait et noisettes, se cache en effet un cœur truffé aux délicats morceaux de macaron amande.
Suchard, Rocher macaron amande, 2 € environ les 4 rochers.

Plaisir fruité

La Laitière nous régale de nouveau avec 2 recettes de mousses aux fruits : fraise ou abricot. Délicatement aérée et fondante, la recette au fromage blanc contient des morceaux de fruits croquants et juteux.
La Laitière, Mousse aux fruits, 1,80 € environ le pack de 4.

Au supermarché

Les marques de distributeurs font désormais dans le bio et nous régalent à l'image de Casino avec ces yaourts brassés au lait entier sur lit de framboises. La recette, onctueuse à souhait, existe aussi sur lit d'abricots bio.
Casino, yaourts bio, 1,40 € environ les 4 x 125 g.

En légèreté

Issue d'une agriculture visant à n'utiliser ni pesticides, ni engrais de synthèse, ni OGM, cette nouvelle gamme de yaourts avec 0% de matières grasses est composée de 3 recettes : Très Nature, Fraise Gourmande et Mûre Très Sauvage. Un goût authentique sans se priver !
Les 2 vaches, yaourts 0% de MG, 2,50 € environ.

www.books-land.net

Mille-feuille de veau au confit de figues et épices

Pour 6 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

900 g de faux-filet de veau paré et quelques parures	3 tomates
3 échalotes	75 g de beurre
15 cl de vin blanc	240 g de confit de figues aux épices
15 g de fond de veau	Huile d'olive
90 cl d'eau	Thym, laurier
2 carottes	et persil plat

- Faites revenir à l'huile d'olive les échalotes émincées et les carottes en brunoise avec les parures de veau.
- Retirez le gras à la cuillère et déglacez au vin blanc.
- Faites réduire presque à sec. Ajoutez les tomates émondées et coupées en dés, les herbes aromatiques, ajoutez le fond de veau et l'eau. Laissez réduire de moitié puis ajoutez 20 g de beurre.
- Réservez. Poêlez le faux-filet assaisonné pour colorer chaque face. Finissez la cuisson au four à 180°C (Th.6) pendant 10 mn. Laissez reposer avant de le trancher et montez le mille-feuille en intercalant entre chaque tranche une cuillère de confit de figues aux épices. Servez avec la sauce.

Astuce

Pour accompagner votre veau déjà relevé par le goût des épices, servez du riz nature ou des pommes de terre vapeur.

Épicerie **fine**

Le chutney, condiment d'origine indienne, est une sauce aigre-douce qui accompagne les plats épicés. Composé de figues, oignons, pommes, sucre de canne, vin blanc, vinaigre de cidre, raisins secs, vinaigre de Xérès, huile d'olive, épices et caramel, ce chutney 100% français se marie avec le foie gras, le veau, le poulet en sauce...
Marguerite de Turenne, Chutney aux Figues aux Épices, 6 € environ le pot de 210 g.

Rillettes de la mer

Sans colorant ni conservateur ou arôme ajouté, les rillettes de poisson Bordeau Chesnel figurent parmi les moins grasses et pourtant les plus savoureuses du marché. La recette est élaborée à partir de saumon d'élevage Atlantique ou de thon sauvage, avec de bons morceaux de poisson.
Bordeau Chesnel, Rillettes de Saumon ou Rillettes de Thon, 2 € environ le pot de 105 g.

PLUS

Bol de chèvre

Pommes de terre, légumes vapeur, dés de crudités ou de pain complet... tout est bon à tremper dans cette fondue au chèvre crémeuse et nappante. Pour 2 ou 3 personnes, elle est prête en 4 minutes au micro-ondes.
Soignon, La Fondue de Chèvre, 2,80 € environ les 350 g.

De saison

Le printemps est de retour ! Et avec lui, le sucre Saint Louis revêt son habit de circonstance : 160 sucres dans une enveloppe protectrice avec papillons, coccinelles, feuilles et fleurs de saison.
Saint Louis, Les Petits Enveloppés, 2,20 € environ les 500 g.

Clafoutis minute

Dans son carton spécialement formulé pour passer au micro-ondes, ce clafoutis malin vous régale en un tour de main. Recettes Chèvre Épinards ou Jambon Tomate Cerise à déguster au déjeuner ou au dîner.
Sodeb'O, mon Clafoutis, 2,50 € environ.

www.ebooks-land.net

Crumble de légumes aux gros lardons

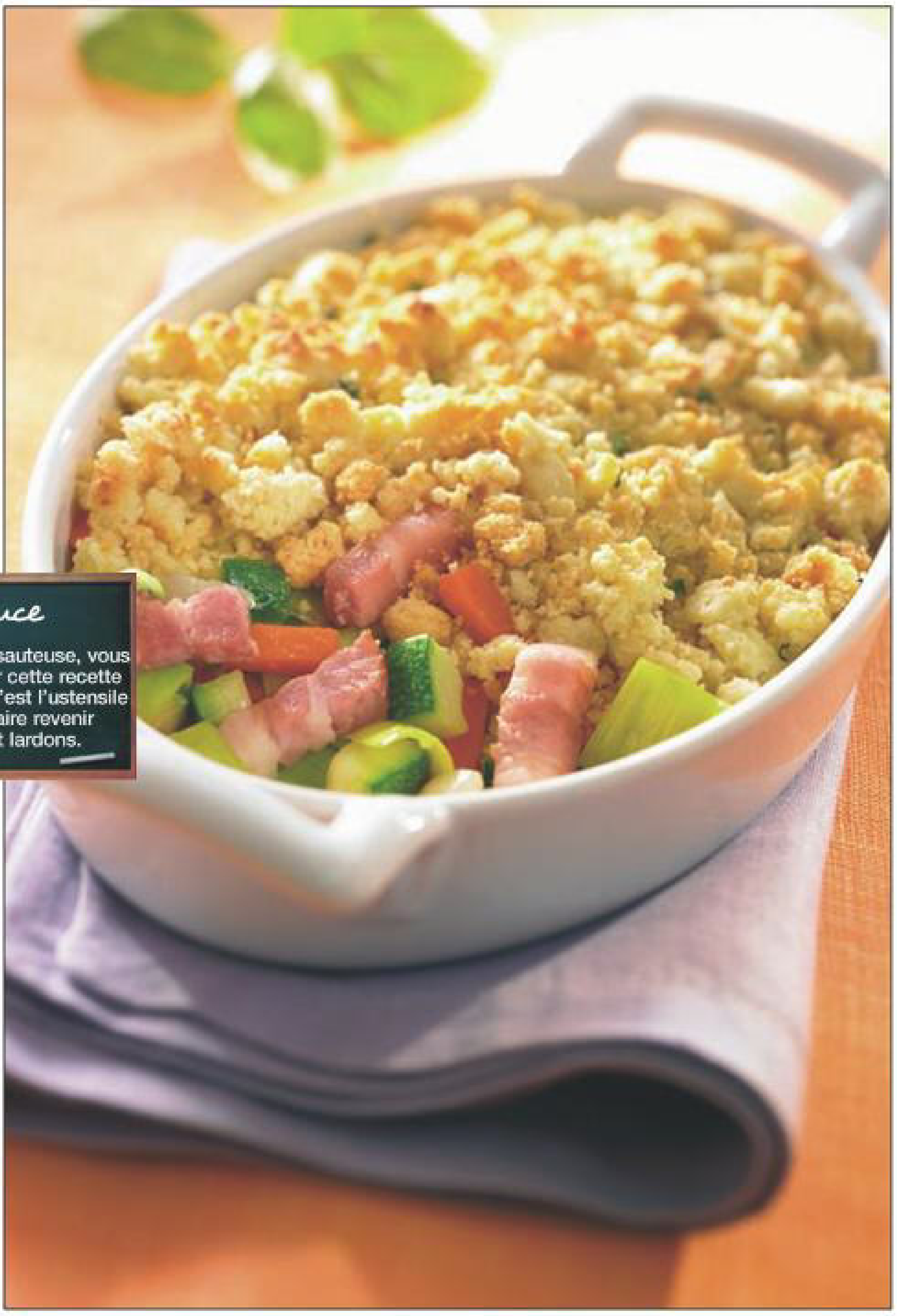
Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Coût : ★– Difficulté : ★

180 g de gros lardons	120 g de farine
1 courgette	80 g de poudre d'amandes
2 poireaux	1 c. à soupe de basilic ciselé
1 gros oignon	Sel, poivre
4 carottes	
80 g de beurre mou	

- Préchauffez votre four à 220°C (Th.7-8). Lavez soigneusement les légumes. Coupez la courgette en dés, émincez les poireaux et hachez l'oignon. Pelez et coupez les carottes en fins bâtonnets.
- Dans une grande sauteuse, faites revenir les lardons et l'oignon 2 mn à feu vif. Ajoutez les légumes et faites revenir le tout pendant 8 mn en remuant souvent. Salez et poivrez légèrement.
- Versez dans un plat à gratin. Séparément, mélangez à la main la farine, le basilic, le beurre et la poudre d'amandes. Recouvrez les légumes de cette préparation. Faites gratiner 20 mn au four.

Astuce

À défaut d'une sauteuse, vous pouvez réaliser cette recette dans un wok. C'est l'ustensile idéal pour faire revenir légumes et lardons.



Généreux

40% plus gros que les lardons ordinaires, ces morceaux de lard coupés gros permettent de créer des recettes authentiques et généreuses. Version nature ou fumée au bois de hêtre, ils sont sans couenne ni cartilage, fabriqués avec les meilleurs morceaux de poitrine et découpés de façon régulière pour une cuisson optimale. À vous les recettes de quiches, poêlées et mijotés en cocotte. *Herta, Lardons Coupés Gros, 2 € environ les 180 g.*

À découvrir

Rôti dominical

Envie d'un poulet rôti ? Récompensé par la médaille d'or du Concours général agricole en 2009, ce spécimen gourmand et sain a été spécialement sélectionné pour la saveur et la fermeté de sa chair. *Père Dodu, le Choix du Chef, 4 € environ le kilo.*

Saveur préservée

Vous qui aimez les fromages de caractère, vous ne resterez pas insensible à ce bleu fondant, aux notes fruitées tout en rondeur.

Le déguster, c'est l'adopter ! *Président, Le Bleu Caractère Fondant, 2 € environ la tranche de 125 g.*

Comme **au café**

Amoureuse de Starbucks Coffee ou pas encore contaminée par la vague déferlant sur la France ? Rattrapez-vous avec ces 4 grands cafés arabicas désormais disponibles chez Monoprix. Sumatra puissant, Guatemala Antigua élégant, House Blend éclatant ou Ethiopia Sidamo floral... il y en a pour tous les goûts. Starbucks Coffee chez Monoprix, 4,40 € environ le sachet de 250 g.

www.books-land.net

Meilleures pizzas à domicile !

Impossible de comparer la saveur d'une pizza maison aux modèles industriels. Mais pour parvenir à un résultat satisfaisant, il faut franchir les épreuves de la pâte et de la cuisson.

Pourquoi perdre son temps à critiquer la pizza surgelée ? La faire soi-même à la maison, tel un pizzaiolo, n'a rien de sorcier. Ce plat apprécié de tous se prépare dans les cuisines méditerranéennes depuis plus

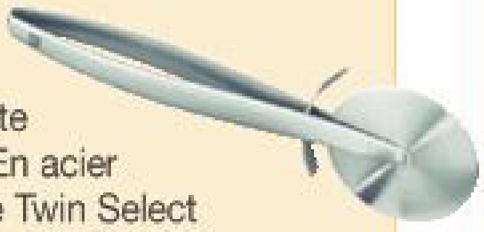
Les petits ustensiles

- **Le coupe-pizza**
Afin d'afficher l'aisance des pizzaiolos, ce produit vous permet de partager le festin d'un seul geste sans abîmer la garniture. Autre avantage : sa précision vous aide à faire des parts égales.
Mathon, coupe-pizza en inox, 10 € environ.

- **Les ciseaux**
La pâte est légèrement trop cuite ? Pas de panique. D'un seul geste, ces ciseaux remédient à vos problèmes grâce à leurs lames acérées. En outre, la spatule évite de renverser la garniture !
Mathon, ciseaux à pizza inox Rösle, 30 € environ.

- **Le rouleau**
Impossible de réaliser une pâte lisse et uniforme en la faisant tourner au-dessus de votre tête ? Mieux vaut donc utiliser ce rouleau en acier, très léger. Remplissez-le d'eau pour l'alourdir et faire moins d'efforts en l'utilisant.
Cuisipro, rouleau à pâtisserie, 48 € environ.

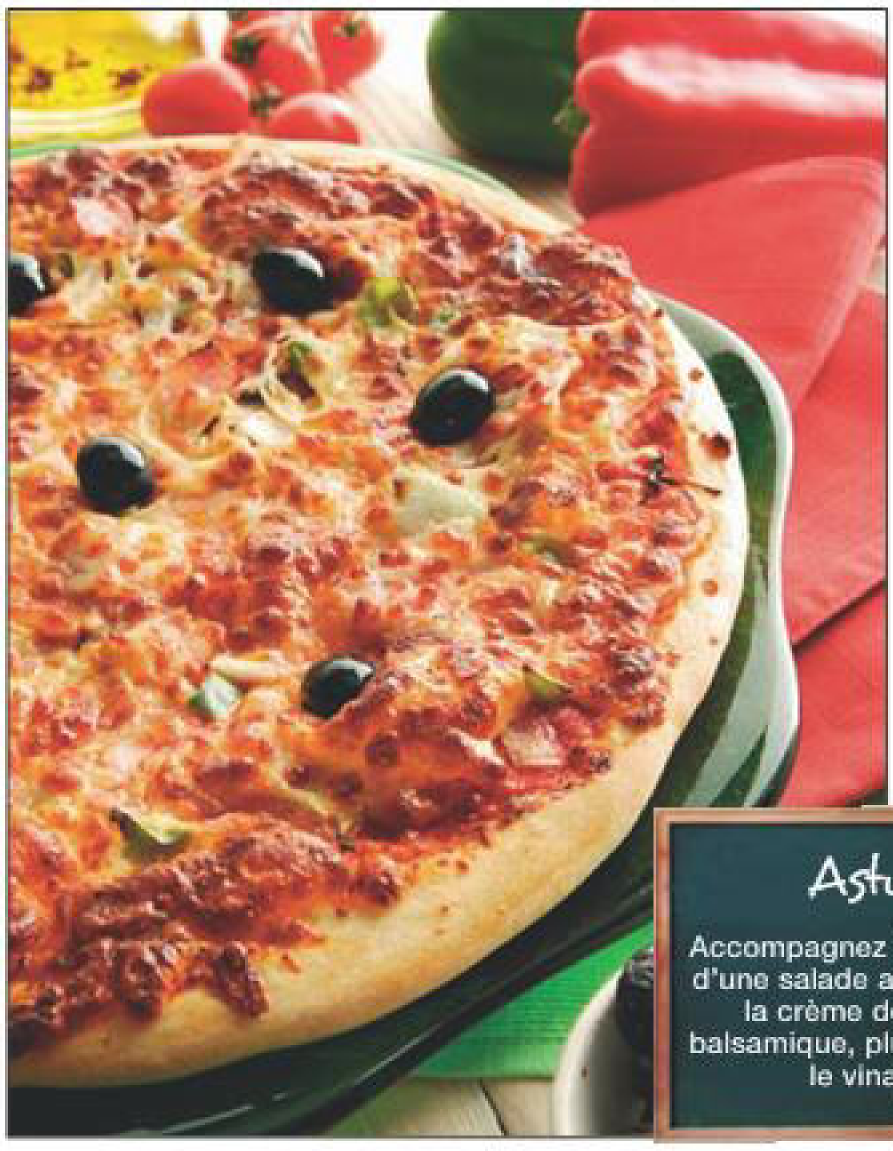
- **La roulette**
Afin de réaliser une coupe millimétrée, optez pour une roulette fine comme celle-ci. En acier inoxydable, le modèle Twin Select affiche par ailleurs un certain esthétisme : un atout de plus pour les cordons-bleus.
Zwilling J.A. Henkels, Twin Select, roulette à pizza, 24 € environ.



Portions individuelles

Vous détestez les parts de pizzas qui s'écroulent et dégoulinent ? De nombreux moules existent pour réaliser des portions individuelles. Les recettes ne changent pas mais l'éventail des formes disponibles s'étend à l'infini.

Mathon



Lesaffre

Astuce
Accompagnez la Margherita d'une salade assaisonnée à la crème de vinaigre balsamique, plus douce que le vinaigre.

Pizza Margherita

Pour 3 personnes – Préparation : 15 mn – Repos : 15 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

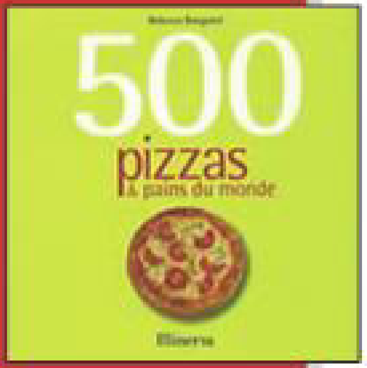
- 1 sachet de levure liquide
- 500 g de farine
- 200 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de coulis de tomates
- 200 g de mozzarella
- 1 bouquet de basilic frais
- 100 g de fromage râpé
- Origan
- Sel, poivre

- Dans un grand récipient, mélangez à sec la farine, la levure et le sel. Ajoutez l'eau tiède et mélangez pour obtenir une boule de pâte homogène.

- Incorporez l'huile d'olive et malaxez à la main jusqu'à absorption complète par la pâte. Pétrissez quelques minutes sur le plan de travail pour obtenir une pâte lisse.
- Recouvrez cette dernière d'un linge et laissez lever 15 mn près d'une source de chaleur.
- Sortez la plaque de cuisson et préchauffez le four au maximum.
- Découpez la pâte en 3 boules identiques puis façonnez les pizzas à l'aide d'un rouleau.
- Huilez légèrement la plaque du four avec de l'huile d'olive. Déposez les pizzas sur la plaque de cuisson. Garnissez en couvrant d'abord d'une couche de coulis de tomates. Coupez la mozzarella en tranches et couvrez-en les pizzas. Puis ajoutez l'origan, le sel et le poivre.
- Dégustez après 10 mn de cuisson à four chaud, 180 à 200°C (Th.5).

www.ebooks-land.net

500 pizzas & pains du monde



Chaque culture a sa pizza. Découvrez dans ce livre des conseils et astuces pour réaliser les traditionnelles calzones d'Italie, les dosas indiennes, les bannocks américaines, les tortillas mexicaines, les matzas du Moyen-Orient, les pains plats de Suède... L'auteur vous suggère les meilleurs ingrédients pour chaque recette.
Auteur : Rebecca Baugniet
Éditeur : Minerva
Prix : 10 € environ

Mathon

de 2.000 ans. Certes, les recettes n'ont commencé à être élaborées qu'au XIXème siècle, époque de la naissance de la fameuse Margherita. Mais il semble que les Romains, et les Grecques notamment, savouraient déjà des plats comparables à l'Antiquité. Avec tout le matériel à votre disposition, c'est à votre tour de confectionner, vous aussi, une bonne pizza.

Première étape : réussir la pâte. 10 mn suffisent pour obtenir une texture homogène avec de la farine, de la levure, un soupçon d'huile d'olive, du sel et de l'eau. Ne lésinez pas sur le pétrissage. Il ne faut pas se relâcher tant que la boule n'est pas parfaitement uniforme. Le secret de cette épreuve réside ensuite dans la bonne levée de la pâte. Les recettes divergent justement sur ce point. Le temps conseillé varie de 15 mn à 24h. Si vous n'êtes pas sûr de vous, faites-la à l'avance et laissez-la lever longuement.

Attention à bien doser la garniture. Les excès de sauce tomate ou de gruyère par gourmandise peuvent au final s'avérer dommageables et masquer la saveur des autres produits. La logique est la même pour les ingrédients au goût très prononcé comme les anchois : n'en abusez pas. La cuisson constitue, pour terminer, le juge de paix de votre travail. Si elle est réalisée à la bonne température, en respectant le temps de cuisson, elle exprime tous les arômes d'une pizza faite maison. Vous pouvez ainsi découper facilement la pâte moelleuse et légèrement croustillante. Prévoyez enfin de l'huile épicée... préparée par vos soins, bien entendu ! Pour cela, il suffit de faire macérer du poivron, des feuilles de laurier, 2 g de piments et de l'ail pendant 15 jours dans une bouteille d'huile et vous voilà pizzaiolo !

Benoît Léty

Pour cuire et servir

- **Le plat design**

L'art des pizzaiolos ne s'arrête pas à la cuisine, il faut aussi savoir servir. Pour que chacun puisse goûter, utilisez ce plat design de 33 cm de large pour y déposer plusieurs parts.
Villeroy & Boch, Vivo, plat à servir au four Happy Hands, 44 € environ.

- **Assaisonner**

L'huile pimentée et le vinaigre ne se présentent pas n'importe comment. Adoptez ces deux sprays en inox et en bambou. Le fait d'asperger la pizza avec un spray permet de bien répartir l'huile.
Sefama, Duo spray, 37 € environ.

- **La plaque de cuisson**

Cette plaque perforée permet à la chaleur de circuler dans le four et dispense une cuisson uniforme, dorée et croustillante. Les anses s'étirent de 37,5 à 61 cm pour s'adapter à tous les fours.
Mathon, plaque perforée extensible, 25 € environ.

- **Les gants**

Chaud devant ! Une pizza se déguste à la sortie du four. Heureusement, ces gants de cuisine en silicone résistent à une température de 270°C. Grâce aux 5 doigts, ils favorisent aussi une meilleure prise en main.
Sefama, gant de cuisine Finger, 17 € environ.

http://books-land.net

À la vapeur

Pour garder toute la fraîcheur et le croquant des aliments, c'est le mode de cuisson par excellence. La nourriture est donc plus saine, goûteuse et les valeurs nutritives conservées !

Préserver les aliments

Le cuiseur vapeur de Magimix permet d'avoir une cuisson respectueuse des aliments et de garder toutes leurs saveurs. Il possède 2 paniers en inox de 5,5 l ainsi qu'un bac avec un fond amovible pour les plus gros produits. Pratique, le minuteur apporte plus de précision dans la cuisson et la fonction maintien au chaud aide à rester maître du temps de préparation.
Magimix, cuiseur vapeur, 250 € environ.

Une grande **capacité**

Avec un corps et un fond des paniers en acier inoxydable offrant ainsi une plus longue durée de vie, cet élément assure efficacité et plaisir. Ses bols empilables assurent un rangement plus facile et un important gain de place. Son réservoir d'eau est amovible pour un nettoyage parfait. Enfin, les fonds des bols sont également amovibles pour une capacité totale de 12 l.
Kenwood, cuiseur vapeur FS620, 100 € environ.

Vapeur douce et déco

Beau et astucieux, Simply Invents s'impose en cuisine. Ses 2 bols en inox sont plus résistants et compactables pour un encombrement minimal. Simple, l'arrêt automatique met fin à la cuisson sans surveillance et la fonction maintien au chaud gère la recette en fonction de votre timing.
Seb, Simply Invents Inox, 90 € environ.

Des recettes **inratables**

Ce cuiseur haute performance est doté d'un diffuseur d'arôme exclusif qui permet d'aromatiser la cuisine vapeur avec des épices et des herbes. Les préréglages de cuisson, la fonction maintien au chaud et le livret de recettes contribuent à la réussite des plats les plus gourmands.
Philips, cuit vapeur 3 bols, 70 € environ.

Programmable et facile d'utilisation

Imbattable pour exhaler les saveurs, la vapeur est la cuisson par excellence. Le modèle Vitalys est compact et pratique, notamment grâce à sa fonction programmation. High-tech, il est muni d'un affichage LCD, d'une minuterie électronique et de 3 bols démontables et lavables au lave-vaisselle.
White & Brown, cuiseur vapeur Vitalys, 60 € environ.

Notre sélection

- **Pour plus de convivialité**

Malin et convivial, le combiné Kunlun permet de varier les plaisirs au gré de vos envies, en famille ou entre amis. Tantôt wok, tantôt fondue, il suffit d'alterner les ustensiles et de laisser libre cours à votre imagination pour préparer les meilleurs plats. Son revêtement intérieur est antiadhésif pour frire ou sauter tous les aliments avec un minimum de matière grasse.
White & Brown, combiné Kunlun, 120 € environ.

- **Une cuisson de qualité**

Le wok électrique 8 L contient une résistance montante intégrée dans la cuve. Massive, cette dernière est en fonte d'aluminium, ce qui lui permet de supporter une puissance élevée jusqu'à 2.400 W. Elle bénéficie d'un revêtement exclusif QuanTanium aux propriétés antiadhésives uniques, parfait pour une cuisson pauvre en graisse et un nettoyage rapide.
Riviera & Bar, wok électrique 8 L, 150 € environ.

- **Préparer les aliments**

D'une puissance de 400 W, avec une finition originale noir et orange, ce mixer fait son entrée dans la cuisine moderne. Équipé d'un sélecteur 2 vitesses pour s'adapter aux mets, il est équipé d'un pied en acier inoxydable extractible, de cloches antiéclaboussures ainsi que des lames d'acier avec un rendement optimal pour la coupe des légumes.
Solac, Mixter 400, 25 € environ.

- **Comme un pro**

Le Super 4 Gaufres réalise 4 maxigaufres en simultané. Il est pourvu d'un thermostat de sécurité ainsi qu'un voyant de contrôle pour plus de sécurité. Pratique, il est réversible sur son socle. Ses poignées en bakélite évitent les risques de brûlure. Il offre également des plaques massives en fonte d'aluminium alimentaire pour réaliser un vrai travail de pro !
Lagrange, Super 4 Gaufres, 160 € environ.

www.ebooks-land.net

Une boulangerie à domicile

Fabriquer son pain maison est désormais un véritable jeu d'enfant grâce aux machines disponibles sur le marché. Elles permettent de réaliser diverses recettes pour un plaisir sans fin.

Les ustensiles, c'est utiles !

Un appareil indispensable

Voilà une poissonnière parfaite pour cuire tous types de poissons : entiers, en darne ou en filet. Son plateau perforé en inox est spécialement prévu à cet effet. Quant à son panier de cuisson, il permet de concocter des légumes à la vapeur. Par ailleurs, il est muni d'un minuteur automatique de 20 mn ainsi qu'un plateau de cuisson amovible pour faciliter le service.

White & Brown, la Roussette, 130 € environ.

Un vrai plaisir

Finies les corvées de grattage du lait avec l'écume collée au fond. Il y a maintenant le produit rêvé : un chauffe lait & chocolat qui ne déborde pas et n'attache pas. De 1 l, la cuve affiche une puissance de 470 W. Elle n'est pas réservée au lait mais réchauffe également l'eau, le café, le bouillon ou encore la tisane. Facile à nettoyer, elle se couple d'un revêtement interne en alu anodisé.

Solac, Chauffe lait & chocolat, 30 € environ.

Le blender ultratendance

Smoothie Club se distingue grâce à sa base lumineuse qui s'éclaire lorsque l'appareil est branché. Il est composé d'un robinet verseur pour servir rapidement, efficacement et proprement. Entièrement démontable, il garantit un nettoyage parfait. Par ailleurs, le mélangeur permet d'obtenir un meilleur résultat quelle que soit la consistance.

Kenwood, Smoothie Club SB277, 70 € environ.

Pour le p'tit déj !

Avec le Toaster Magimix, il est possible de griller ou de réchauffer toutes sortes de pains telles que des baguettes, des toasts ou des pains complets. Il bénéficie d'une grande ouverture pour des tranches extralarges et même de supports toasts et viennoiseries. Son grillage est rapide, précis et simple. Enfin, il offre 8 degrés de brunissage.

Magimix, Toaster, 180 € environ.

Plein d'atouts

Cette machine à pain présente différentes capacités : 500, 750 g et 1 kg. Elle contient un distributeur automatique qui libère au moment opportun les fruits ou les pépites de chocolat... humm ! Quant à la fonction brunissage de pain et la fonction maintien au chaud jusqu'à 60 mn, elles s'avèrent véritablement utiles. Enfin, son couvercle est amovible pour un nettoyage facile.

Délonghi, BDM755S, 90 € environ.

Sans rien faire !

La Tessara 1.1 pétrit, lève et cuit pour réaliser un pain «maison» d'excellente qualité. Pour cela, elle contient des parois en acier inox brossé ainsi que 12 programmes et un affichage LED. Par ailleurs, elle est aussi programmable sur 13h et est capable de maintenir votre réalisation au chaud durant 1h. Se dotant de 3 réglages différents de cuisson, elle s'apprivoise en un rien de temps !

White & Brown, la Tessara 1.1, 120 € environ.

Différentes solutions

Ce modèle propose 83 combinaisons de cuisson dont celle sans gluten ainsi que 15 recettes préprogrammées. Elle permet de cuire 3 tailles de pain différentes : 750, 1.000 et 1.250 g. Elle dispose également de 3 niveaux de cuisson de la croûte et un distributeur automatique d'ingrédients spéciaux. Elle est vendue avec un moule à parois épaisses.

Riviera & Bar, machine à pain, 180 € environ.

Belle et intelligente

Esthétiquement parfaite et simple à utiliser, cette machine à pain réalise un nombre infini de pains, gâteaux et confitures pour le plaisir de toute la famille. Grâce à son panneau de commande digital et à ses touches sensitives, la programmation est agréable. Ingénieux et hygiénique, le côté lisse de la vitre permet également un nettoyage facile.

Kenwood, BM450, 170 € environ.

Cuire avec précision

La Bread Maker est dotée d'un programme exclusif «Expert» permettant de paramétrer avec précision chaque étape clé de la fabrication du pain. Elle jouit aussi de 13 programmes automatiques pour réussir en un tour de main différents types de pains. Bénéficiant d'une touche pour régler la capacité de 750 g à 1 kg, elle propose par ailleurs 3 niveaux de dosages et 2 de poids.

Krups, Bread Maker, 200 € environ.

www.books-land.net

À la vapeur

Pour garder toute la fraîcheur et le croquant des aliments, c'est le mode de cuisson par excellence. La nourriture est donc plus saine, goûteuse et les valeurs nutritives conservées !

Préserver les aliments

Le cuiseur vapeur de Magimix permet d'avoir une cuisson respectueuse des aliments et de garder toutes leurs saveurs. Il possède 2 paniers en inox de 5,5 l ainsi qu'un bac avec un fond amovible pour les plus gros produits. Pratique, le minuteur apporte plus de précision dans la cuisson et la fonction maintien au chaud aide à rester maître du temps de préparation.
Magimix, cuiseur vapeur, 250 € environ.

Une grande **capacité**

Avec un corps et un fond des paniers en acier inoxydable offrant ainsi une plus longue durée de vie, cet élément assure efficacité et plaisir. Ses bols empilables assurent un rangement plus facile et un important gain de place. Son réservoir d'eau est amovible pour un nettoyage parfait. Enfin, les fonds des bols sont également amovibles pour une capacité totale de 12 l.
Kenwood, cuiseur vapeur FS620, 100 € environ.

Des recettes **inratables**

Ce cuiseur haute performance est doté d'un diffuseur d'arôme exclusif qui permet d'aromatiser la cuisine vapeur avec des épices et des herbes. Les préréglages de cuisson, la fonction maintien au chaud et le livret de recettes contribuent à la réussite des plats les plus gourmands.
Philips, cuit vapeur 3 bols, 70 € environ.

Vapeur douce et déco

Beau et astucieux, Simply Invents s'impose en cuisine. Ses 2 bols en inox sont plus résistants et compactables pour un encombrement minimal. Simple, l'arrêt automatique met fin à la cuisson sans surveillance et la fonction maintien au chaud gère la recette en fonction de votre timing.
Seb, Simply Invents Inox, 90 € environ.

Programmable et facile d'utilisation

Imbattable pour exhaler les saveurs, la vapeur est la cuisson par excellence. Le modèle Vitalys est compact et pratique, notamment grâce à sa fonction programmation. High-tech, il est muni d'un affichage LCD, d'une minuterie électronique et de 3 bols démontables et lavables au lave-vaisselle.
White & Brown, cuiseur vapeur Vitalys, 60 € environ.

Notre sélection

- **Pour plus de convivialité**

Malin et convivial, le combiné Kunlun permet de varier les plaisirs au gré de vos envies, en famille ou entre amis. Tantôt wok, tantôt fondue, il suffit d'alterner les ustensiles et de laisser libre cours à votre imagination pour préparer les meilleurs plats. Son revêtement intérieur est antiadhésif pour frire ou sauter tous les aliments avec un minimum de matière grasse.
White & Brown, combiné Kunlun, 120 € environ.

- **Une cuisson de qualité**

Le wok électrique 8 L contient une résistance montante intégrée dans la cuve. Massive, cette dernière est en fonte d'aluminium, ce qui lui permet de supporter une puissance élevée jusqu'à 2.400 W. Elle bénéficie d'un revêtement exclusif QuanTanium aux propriétés antiadhésives uniques, parfait pour une cuisson pauvre en graisse et un nettoyage rapide.
Riviera & Bar, wok électrique 8 L, 150 € environ.

- **Préparer les aliments**

D'une puissance de 400 W, avec une finition originale noir et orange, ce mixer fait son entrée dans la cuisine moderne. Équipé d'un sélecteur 2 vitesses pour s'adapter aux mets, il est équipé d'un pied en acier inoxydable extractible, de cloches antiéclaboussures ainsi que des lames d'acier avec un rendement optimal pour la coupe des légumes.
Solac, Mixter 400, 25 € environ.

- **Comme un pro**

Le Super 4 Gaufres réalise 4 maxigaufres en simultané. Il est pourvu d'un thermostat de sécurité ainsi qu'un voyant de contrôle pour plus de sécurité. Pratique, il est réversible sur son socle. Ses poignées en bakélite évitent les risques de brûlure. Il offre également des plaques massives en fonte d'aluminium alimentaire pour réaliser un vrai travail de pro !
Lagrange, Super 4 Gaufres, 160 € environ.

www.ebooks-land.net

Une boulangerie à domicile

Fabriquer son pain maison est désormais un véritable jeu d'enfant grâce aux machines disponibles sur le marché. Elles permettent de réaliser diverses recettes pour un plaisir sans fin.

Les ustensiles, c'est utiles !

- **Un appareil indispensable**

Voilà une poissonnière parfaite pour cuire tous types de poissons : entiers, en darne ou en filet. Son plateau perforé en inox est spécialement prévu à cet effet. Quant à son panier de cuisson, il permet de concocter des légumes à la vapeur. Par ailleurs, il est muni d'un minuteur automatique de 20 mn ainsi qu'un plateau de cuisson amovible pour faciliter le service.

White & Brown, la Roussette, 130 € environ.

- **Un vrai plaisir**

Finies les corvées de grattage du lait avec l'écume collée au fond. Il y a maintenant le produit rêvé : un chauffe lait & chocolat qui ne déborde pas et n'attache pas. De 1 l, la cuve affiche une puissance de 470 W. Elle n'est pas réservée au lait mais réchauffe également l'eau, le café, le bouillon ou encore la tisane. Facile à nettoyer, elle se couple d'un revêtement interne en alu anodisé.

Solac, Chauffe lait & chocolat, 30 € environ.

- **Le blender ultratendance**

Smoothie Club se distingue grâce à sa base lumineuse qui s'éclaire lorsque l'appareil est branché. Il est composé d'un robinet verseur pour servir rapidement, efficacement et proprement. Entièrement démontable, il garantit un nettoyage parfait. Par ailleurs, le mélangeur permet d'obtenir un meilleur résultat quelle que soit la consistance.

Kenwood, Smoothie Club SB277, 70 € environ.

- **Pour le p'tit déj !**

Avec le Toaster Magimix, il est possible de griller ou de réchauffer toutes sortes de pains telles que des baguettes, des toasts ou des pains complets. Il bénéficie d'une grande ouverture pour des tranches extralarges et même de supports toasts et viennoiseries. Son grillage est rapide, précis et simple. Enfin, il offre 8 degrés de brunissage.

Magimix, Toaster, 180 € environ.

Plein d'**atouts**

Cette machine à pain présente différentes capacités : 500, 750 g et 1 kg. Elle contient un distributeur automatique qui libère au moment opportun les fruits ou les pépites de chocolat... humm ! Quant à la fonction brunissage de pain et la fonction maintien au chaud jusqu'à 60 mn, elles s'avèrent véritablement utiles. Enfin, son couvercle est amovible pour un nettoyage facile.

Délonghi, BDM755S, 90 € environ.

Sans **rien faire !**

La Tessara 1.1 pétrit, lève et cuit pour réaliser un pain «maison» d'excellente qualité. Pour cela, elle contient des parois en acier inox brossé ainsi que 12 programmes et un affichage LED. Par ailleurs, elle est aussi programmable sur 13h et est capable de maintenir votre réalisation au chaud durant 1h. Se dotant de 3 réglages différents de cuisson, elle s'apprivoise en un rien de temps !

White & Brown, la Tessara 1.1, 120 € environ.

Différentes **solutions**

Ce modèle propose 83 combinaisons de cuisson dont celle sans gluten ainsi que 15 recettes préprogrammées. Elle permet de cuire 3 tailles de pain différentes : 750, 1.000 et 1.250 g. Elle dispose également de 3 niveaux de cuisson de la croûte et un distributeur automatique d'ingrédients spéciaux. Elle est vendue avec un moule à parois épaisses.

Riviera & Bar, machine à pain, 180 € environ.

Belle et **intelligente**

Esthétiquement parfaite et simple à utiliser, cette machine à pain réalise un nombre infini de pains, gâteaux et confitures pour le plaisir de toute la famille. Grâce à son panneau de commande digital et à ses touches sensitives, la programmation est agréable. Ingénieux et hygiénique, le côté lisse de la vitre permet également un nettoyage facile.

Kenwood, BM450, 170 € environ.

Cuire avec **précision**

La Bread Maker est dotée d'un programme exclusif «Expert» permettant de paramétrer avec précision chaque étape clé de la fabrication du pain. Elle jouit aussi de 13 programmes automatiques pour réussir en un tour de main différents types de pains. Bénéficiant d'une touche pour régler la capacité de 750 g à 1 kg, elle propose par ailleurs 3 niveaux de dosages et 2 de poids.

Krups, Bread Maker, 200 € environ.

www.books-land.net

Découvrir le vrai Beaujolais...

À la fois délicats, sensuels et complexes, les vins du Beaujolais méritent toutes les attentions. Aussi beau à visiter qu'à déguster, voici un vignoble mondialement réputé et c'est «gustativement» mérité !

Halte aux idées reçues ! Non, le Beaujolais ne se limite pas au «p'tit goût de cerise et banane» que tout le monde détecte lors de la célébration du Beaujolais Nouveau tous les ans au mois de novembre. D'ailleurs vous êtes peut-être fan du délicat vin de cette belle région sans le savoir. Un penchant pour le Régnié, le Fleurie, Le Saint-Amour, le Moulin-à-Vent ou le Morgon ? Alors, oui : vous aimez le «beaujo» !

Le vignoble s'étend sur plus de 20.000 hectares. Il court le long d'un ruban de 10 à 15 km de large sur 50 km de long, de Pouilly Fuissé au sud de Mâcon à la Côte Rôtie au nord de Lyon. Le Gamay Noir à jus blanc est le cépage le plus répandu sur cette terre qui offre une extraordinaire palette de vins des plus fins et aromatiques (les Beaujolais et Beaujolais-Villages), aux plus riches et complexes comme le prouvent les 10 crus possédant chacun un caractère spécifique lié aux terroirs : le Brouilly, le Chiroubles, le Côte de Brouilly, le Fleurie, le Juliénas, le Morgon, le Moulin-à-Vent, le Régnié et le romantique Saint-Amour.
D'autres appellations sont aussi de la partie, comme le Beaujolais et Beaujolais-Villages ainsi que l'incontournable Beaujolais Nouveau, devenu une véritable star internationale et attendu tous les ans le troisième jeudi de novembre. Méconnus, les agréables vins blancs (issu du Chardonnay) et rosés (Gamay) en font partie, tout comme les crémants. Pas de doute, dans le Beaujolais, il y en a pour tous les palais !

Les *appellations*

- Brouilly
- Côte de Brouilly
- Chénas
- Chiroubles
- Fleurie
- Juliénas
- Morgon
- Moulin-à-Vent
- Régnié
- Saint-Amour
- Beaujolais-Villages
- Beaujolais
- Beaujolais blanc
- Beaujolais rosé
- Les vins nouveaux
- Les crémants

Lucien Lardy, propriétaire d'un domaine à Fleurie

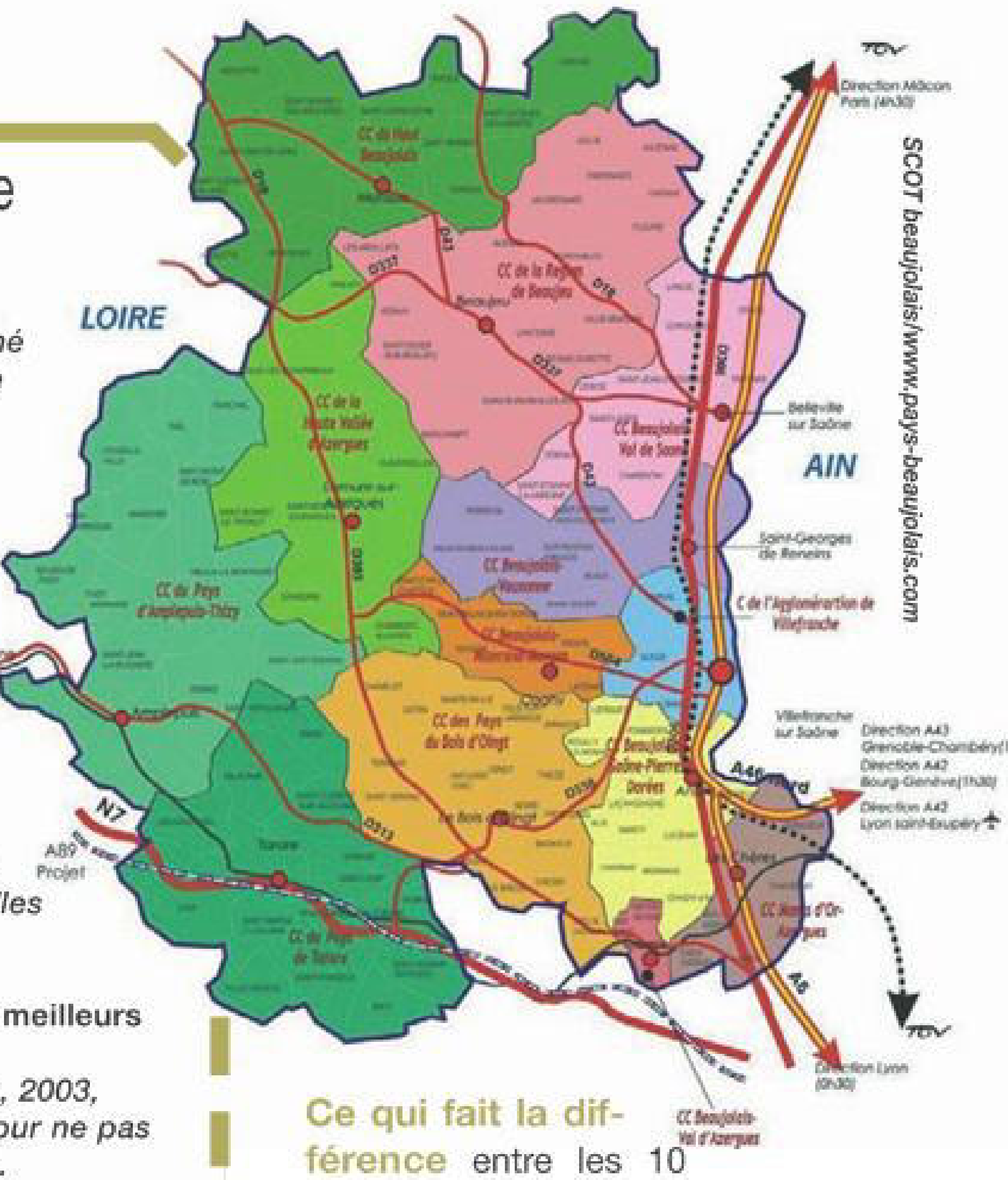
Voilà déjà trois générations que de parents à enfants la passion de la viticulture et particulièrement celle du Beaujolais se transmet dans la famille Lardy. «*Le domaine Morgon est 100% familial et j'y suis personnellement installé depuis plus de 30 ans, depuis 1977 exactement*», explique Lucien Lardy, propriétaire actuel des lieux. Ancien adhérent de la cave coopérative, Lucien s'en retire très vite «*afin de profiter de cette chance de pouvoir vinifier [lui]-même les vignes que [s]on grand-père a plantées en 1911 par exemple*». «*Aller au bout de [s]a passion*» le motive sans cesse.

Évidemment, ce vigneron travaille ses «*vignes dans le respect de la nature, en tenant compte de chaque terroir*». Elles sont en coteaux et 80% d'entre elles sont situées plein sud et beaucoup sont âgées de plus de 50 ans ! Côté vinification, les vins de ce domaine sont «*élevés en cuves et en fûts de chêne pour les assemblages de façon à bien marier les vins*».

Le résultat ? Un Fleurie exquis... Justement, comment reconnaître un bon Fleurie ? «*Une couleur rubis avec des notes de fruits rouges, de fraise, de griotte et de fleurs épicées. Un vin soyeux et gourmand avec des tanins délicats. Le Fleurie est un vin raffiné et élégant, ce qui en fait la réputation d'un vin féminin d'ailleurs*», explique Lucien Lardy qui en produit rien de plus que 35.000 bouteilles par an ! Maintenant si vous souhaitez déguster un bon millésime, préférez «*goûter un 2000, 2002, 2005, 2006 ou 2008*», parole de vigneron !

Domaine Lucien Lardy,
Le Vivier, 69820 Fleurie.
Tél. : 04.74.69.81.74

www.ebooks-land.net



Laurent Gauthier, propriétaire du domaine Le Vivier à Fleurie

Le domaine Gauthier est une affaire de famille depuis 1834 où des générations de vignerons se succèdent en se transmettant leur passion pour cette terre si précieuse. Aujourd'hui c'est Laurent Gauthier, 44 ans, qui est à la tête de l'exploitation depuis vingt-cinq années ! Ces deux fameuses cuvées «la Côte de Py» et «les Grands Cras» sont élevées par les professionnels au rang des plus grands Morgon.

Quelles sont les spécificités de votre domaine ?
À l'origine, en 1834, le domaine ne comptait qu'un seul hectare de vignes. Aujourd'hui, il y en a 12,5. C'est l'un des plus fameux de l'appellation car les vins représentent parfaitement la typicité «morgonnesque» alliant puissance et complexité et il est situé sur les deux plus grands climats de cru Morgon que sont "la Côte de Py" et "les Grands Cras".

Quelles sont les caractéristiques d'un bon Morgon ?
Le Morgon se caractérise par une robe rouge sombre, des notes minérales très complexes, de noyaux de cerise, de kirsch, très longues en bouche dans leur jeunesse. Après 2 ans, le nez offre des notes de fraise cuite et de griotte.

Comment sont élevés vos vins ?
Je suis plutôt perfectionniste et travaille en respectant l'environnement et en refusant la filtration. Fermement attaché à la tradition, je privilégie le retour aux méthodes naturelles qui peuvent entraîner au cours du vieillissement un léger dépôt mais qui respectent les qualités gustatives du vin. Mes vins sont élevés en foudres (30 à 35 hl) de chêne, ce qui est idéal pour la micro-oxygénation et la stabilité des vins. Chaque année, je produis ainsi 70.000 bouteilles dont 55.000 Morgon.

Selon vous, quels sont les meilleurs millésimes Morgon ?
Incontestablement les 2005, 2003, 2000, 1999, 1995 et 1991 pour ne pas non plus remonter trop loin. Maintenant, les deux millésimes les plus mythiques ont incontestablement été ceux de 1976 et 1985.

Domaine Laurent Gauthier, Morgon 69910 Chasselay. Tél. : 04.74.44.26.57

Robert Perroud, vigneron dans l'âme et fondateur de «Terroirs Originels» – assemblage de vignerons-récoltants du Beaujolais, Mâconnais et des Coteaux du Lyonnais – est «*tombé dans le Brouilly étant petit*». Il explique que «*le vignoble se compose à 95% d'un cépage rouge rare, le Gamay Noir, qui est en ampélographie le fils du Pinot Noir et cultivé à environ 10.000 pieds par hectare*» – les 5% restants étant le cépage blanc Chardonnay.

Le vin «*est un rouge fruité, gourmand, au plaisir immédiat. On le reconnaît à sa couleur grenat aux reflets violines, son nez de fruits rouges et noirs ainsi qu'à sa bouche suave et gourmande accompagnée de sa corbeille de fruits*», détaille le vigneron de 42 ans. «*Le rendement d'appellation est de 52 hl/ha, ce qui offre à l'heure actuelle environ 50 cl de vin par pied de vigne, l'équivalent du rendement des 1ers et Grands Crus des autres vignobles de France, ceci pour l'ensemble de nos appellations*». Cela permet de placer les meilleurs vins de la région au rang des plus faibles rendements agronomiques de France mais aussi au meilleur niveau rapport plaisir/prix. «*Il y a donc pour le consommateur et pour les passionnés de vins curieux une source inépuisable de très beaux vins à prix attractifs. On vient d'ailleurs de qualifier les Crus du Beaujolais de "vins anticrises" en raison de leur coût et les investisseurs extérieurs au vignoble n'ont jamais été aussi nombreux !*».

Ce qui fait la différence entre les 10 crus ? «*C'est notre géologie*», répond le professionnel. «*Avec un seul cépage, les crus sont l'excellence en matière de terroirs, compte tenu de l'extrême diversité de nos sols : granit, grès, schiste, quartz, manganèse, argile, andésite...*». Afin d'orienter quelque peu votre choix, il est possible de composer deux groupes :

- les vins de gastronomie d'été, les fruités gourmands : Brouilly, Chiroubles, Régnié, Saint-Amour et Fleurie «*s'accordant avec les viandes grillées et rôties, le veau, les rillettes, la volaille, les poissons goûteux, le brie, la cuisine japonaise et antillaise...*» ;
- les vins de gastronomie de printemps et d'automne, les fruités généreux, voire épicés : «*Morgon, Juliénas, Côte de Brouilly, Chénas et Moulin-à-Vent qui se dégustent sur une côte de bœuf, un coq au vin, un petit gibier à plume, au comté et au beaufort*».

Si dans le passé, «*ils devaient être servis à 11 ou 12°C pour masquer leur acidité due à des récoltes trop abondantes, aujourd'hui les grands Beaujolais sont appréciés à la température d'un Bourgogne*», c'est-à-dire entre 14°C pour les fruités gourmands et jusqu'à 16/18°C – ce qu'on appelle «chambré» – pour les fruités généreux. Un petit conseil de professionnel au passage : «*Les Vieilles Vignes et les Grands Terroirs nécessitent souvent d'être débouchés 20 mn avant dégustation et soulagés d'un bon verre pour s'exprimer*».

Romy Berthelot

www.books-land.net

Côte de Brouilly

«Foudre n°5» de Robert Perroud est un Côte de Brouilly d'une grande finesse. Baptisée ainsi en rapport au fût de chêne de grande contenance qui est utilisé pour l'élevage traditionnel pendant 12 mois, cette cuvée est issue d'un terroir secret sur les pentes abruptes du mont Brouilly, dont l'âge moyen des vignes est de plus de 45 ans. Une robe grenat aux reflets violines séduisants. Un nez qui exprime des arômes de fruits rouges, comme la cerise et la framboise, qui se mêlent au support minéral. Ce vin est plein de surprises. En bouche, l'attaque est ample, généreuse et réussie grâce à l'élevage en foudre et la minéralité de la roche granitique. Traditionnellement dégusté sur un civet de lapin, essayez-le sur un tournedos à 16°C.

Domaine Robert Perroud, Côte de Brouilly «Foudre n°5 2007, 8,55 € environ la bouteille.
Les Balloquets, 69460 Odenas.
Tél. : 04.74.04.35.63

Beaujolais-Villages rosé

Issu de vignes exposées sud-est d'âge moyen de 50 ans, ce rosé trouve racine dans des sols d'origine granitique relativement profonds et sablonneux. Après 3 à 6 mois d'élevage en cuves, de dégrossissage et de filtration, le Beaujolais rosé Opaline naît. La couleur surprend avec une nuance rose aérienne. Les reflets sont nombreux et les arômes paraissent tout droit sortis d'un panier de fruits frais. Après un nez très expressif et très fin, succède une bouche qui séduit également par sa suavité et son plaisir immédiat. La finale conclue à un vin plaisir d'un équilibre rarement atteint avec des notes de petits fruits rouges sucrés. Harmonie et onctuosité sont au rendez-vous, équilibré et velouté, ce rosé est un plaisir simple. À découvrir à l'apéritif, sur des grillades de viandes blanches, de poisson ou l'incontournable côte de bœuf.

Domaine Lucien Lardy, Beaujolais-Villages rosé Opaline 2005, 7,10 € environ la bouteille.
Le Vivier, 69820 Fleurie. Tél. : 04.74.69.81.74

Beaujolais Blanc

La superficie du vignoble donnant ce blanc n'est que de 50 ares. Des vignes de 13 à 65 ans plantées dans un sol argilo-sablonneux donne un vin d'une couleur or blanc aux reflets gris très séduisants. Le nez fin laisse imaginer des fruits jaunes, la poire ainsi que la pêche. L'attaque est souple et en bouche la magie opère : beaucoup de finesse mise en valeur par des notes florales et minérales. La finale laisse une impression d'équilibre très agréable. Une pureté étonnante ! À boire dès à présent à 11°C, essentiellement sur des produits de la mer ou de rivière tels des brochettes de fruits de mer panés, des moules à la marinière, du loup, du brochet, de la perche, une petite friture, des gambas, des cuisses de grenouille ou du saumon fumé.

Domaine Pascal Berthier, Beaujolais Blanc «La Réserve des 7 Pièces» 2006, 8,50 € environ la bouteille.
Phoiriat, 71680 Crèches-sur-Saône.
Tél. : 03.85.37.41.64

Moulin-à-Vent

Gérard Charvet est installé à Chénas, au service du Seigneur des Crus, le Moulin-à-Vent depuis un quart de siècle. Comme il aime le dire, *«rien n'est laissé au hasard pour atteindre des sommets de complexité et de concentration»*. Pour preuve, cette réserve d'un rouge cerise intense. Le premier nez évoque la mûre et le cassis. Après aération, on retrouve la complexité habituelle et tant appréciée des Moulin-à-Vent : notes empyreumatiques, épicées et même réglissées. En bouche, l'attaque débute sur un fruité mûr qui prend rapidement de l'ampleur et rappelle l'excellent tri effectué. À déguster dès à présent à 16°C ou à conserver 5 à 8 ans.

Domaine Gérard Charvet, Moulin-à-Vent «Réserve d'Amélie», 10,60 € environ la bouteille.
Le vieux bourg, 69840 Chénas.
Tél. : 04.74.04.48.62

Chénas

Le cru Chénas est très proche du Moulin-à-Vent par sa complexité et sa concentration. Rien d'étonnant quand on sait qu'ils sont tous deux produits sur la commune de Chénas ! À découvrir absolument cette cuvée singulière «Vignes de 1939». Pascal Aufranc, propriétaire du domaine explique que *«[s]es vignes sont situées sur un terroir unique qui produit chaque année un vin de garde au parfum reconnaissable»* et on confirme ses dires ! La couleur est belle, presque bleutée. Au nez, les fruits noirs et les épices, dominés par la cannelle, s'expriment pleinement. La bouche, très volumineuse, est avant tout équilibrée et facile d'accès. Probablement l'une des stars de ce millésime. Optimum d'aujourd'hui à 2014. Un délice à 15°C avec un gibier ou un fromage de chèvre.

Domaine Pascal Aufranc, Chénas «Vignes de 1939» 2005, 8,40 € environ la bouteille.
En Remont, 69840 Chénas. Tél. : 04.74.04.47.95

Fleurie

La famille Lardy exploite depuis trois générations les meilleurs terroirs de l'appellation Fleurie. Le palmarès témoigne de la très grande régularité du domaine. Le magazine anglais «Decanter» le classe parmi les meilleurs et ce Fleurie est à la hauteur de cette réputation. Issu de vignes de 45 ans exposées sud/sud-est et élevé 7 mois en cuves, ce Beaujolais offre une robe fine et brillante. Le nez introduit un vin aux notes épicées, fumées où le poivre blanc domine clairement. En bouche, l'attaque est fruitée et fraîche, suivie par une bouche sans dureté. Un vin de plaisir immédiat à ouvrir donc dès à présent et à servir à 16°C. Traditionnellement goûté sur un ragoût d'agneau, les volailles et les viandes blanches, il est tout aussi appréciable sur un gigot d'agneau provençal.

Domaine Lucien Lardy, Fleurie «Les Roches», 10,80 € environ la bouteille.
Le vivier, 69820 Fleurie. Tél. : 04.74.69.81.74

www.ebooks-land.net

Morgon

En 1834, Monsieur Gauthier fait bâtir la demeure familiale à Morgon. Depuis, les générations de vignerons se succèdent et Laurent en est l'actuel propriétaire. Le sol est composé de très anciens schistes en décomposition, là où la typicité morgonnesque s'exprime pleinement comme le prouve ce Morgon vieilles vignes. Sa robe grenat sombre aux reflets bleutés précède un nez aux notes de cèdre, d'épices et de garigue. Les fruits noirs sont à l'honneur grâce à la cerise. La variété et la complexité aromatique surprennent et l'attaque est puissante. La bouche est pleine et enrobée par de magnifiques tanins. La finale mentholée et minérale se prolonge sur des notes d'épices et de fruits noirs. On peut penser que cette bouteille d'exception aura un optimum entre 2010 et 2020, voire plus. Idéal à 16°C avec des viandes en sauce et du fromage.

Domaine Laurent Gauthier, Morgon «Côte du Py» 2006, 10,50 € environ la bouteille.
Morgon, 69910 Chasselay. Tél. : 04.74.44.26.57

Juliénas

Convaincu que les méthodes de ces aïeux ont rarement été égalées, Guy Barraud se limite lors de la vinification et de l'élevage à ce qu'il a appris des anciens, laissant s'exprimer le terroir et la qualité du raisin vendangé bien mûr. Cela pour le plus grand plaisir des amateurs de vins authentiques et uniques. Si l'homme est discret, son Juliénas ne manque pas de caractère ! Avec une robe d'un violacé soutenu et un nez composé de fruits noirs, notes de cerise et de réglisse, caractéristique des parcelles précoces produisant des vendanges très mûres, ce vin offre une bouche ample, avec une attaque douce et un fruité très persistant. La finale met en valeur des épices douces et des tanins très fondus. Millésime proche du grand millésime 2000. À consommer d'ici 2011, à 15°C avec un coq au vin ou du fromage à pâte persillée.

Domaine Guy Barraud, Juliénas «Les Cerisiers» 2007, 8,80 € environ la bouteille.
Le moulin, 69840 Juliénas. Tél. : 04.74.04.44.17

Chiroubles

Une robe grenat sombre avec des reflets bleutés, telle est la première approche de ce Beaujolais Chiroubles «Chatenay» du domaine Laurent Gauthier. Le nez n'est pas seulement expressif, il est surtout gourmand avec la framboise, le cassis et les surprenantes et agréables notes cacaotées. La bouche est volumineuse avec une persistance exceptionnelle sur le fruit. Les tanins sont un modèle de finesse et d'élégance. La finale ne dénote pas : elle révèle une trame serrée. Un Chiroubles donc typé plus que typique qui fait sans aucun doute l'unanimité. Attention, ce vin comporte une sacrée dose d'extrait. À ouvrir de maintenant à 2012 et à déguster à 15°C avec du veau, un filet de bœuf ou un tagine d'agneau aux abricots et amandes pour plus d'originalité !

Domaine Laurent Gauthier, Chiroubles «Chatenay» 2005, 8,70 € environ la bouteille.
Morgon, 69910 Chasselay. Tél. : 04.74.44.26.57

Saint-Amour

Ancien président du cru Saint-Amour, Pascal Berthier se consacre aujourd'hui exclusivement à son domaine, pour le hisser au niveau des meilleurs. Il le prouve en remportant pour la seconde année consécutive le 1er prix en Saint-Amour à la Fête des crus. C'est un Saint-Amour digne de ce nom que cette cuvée 2007 nommée «Esprit de séduction». Laissez-vous séduire par la palette aromatique subtile et variée qui révèle des notes fruitées et florales. En bouche, la chair est fine et fraîche, tout en finesse où l'on retrouve la framboise. Harmonieux par la qualité des tanins et délicat par cette sensation gourmande, voilà un vin profond et velouté à déguster avec plaisir pendant 2 à 5 ans à 15°C accompagné d'un filet mignon de porc ou d'une entrecôte grillée.

Domaine Pascal Berthier, Saint-Amour «Esprit Séduction» 2007, 10,40 € environ la bouteille.
Phoiriat, 71680 Crèches-sur-Saône.
Tél. : 03.85.37.41.64

Régnié

Oubliez l'image de vins faciles trop largement répandue et osez les cuvées Vieilles Vignes, les vins fruités mais aussi complexes et concentrés, au fruité mûr doté d'une belle profondeur et suffisamment vineux pour accompagner tout un repas. Primé au concours régional, régulièrement cité au guide Hachette, il obtient la médaille d'or pour son Régnié en 2007. Une robe sombre, un nez de fruits noirs avec une sensation de sucrosité, presque briochée, voilà la première approche de ce Beaujolais très aimé. La bouche est puissante mais les tanins veloutés. En finale, on a une étonnante sensation de gourmandise et notes pralinées. À boire à 15°C sur une côte de bœuf, un lièvre, du bleu de Bresse, du chaource ou des fromages de chèvre.

Domaine Jean-Michel Dupré, Régnié «Haute-Ronze» 2007, 8 € environ la bouteille.
Ranfray, 69430 Les Ardillats. Tél. : 04.26.74.88.14

Brouilly

«Le vin se fait tout seul, alors que le raisin demande beaucoup de travail et d'attention». C'est avec amour que Robert Perroud donne naissance à ce Brouilly provenant de vignes de 45 ans exposées est en fortes pentes. Il commence sur une robe de grande profondeur renforcée par des reflets violacés. Le nez exprime des notes de fruits noirs et de petits fruits rouges. En bouche, l'attaque est franche et prometteuse. Les nombreux tanins témoignent de la grande maturité des raisins. Médaille d'or à Paris pour les millésimes 2004 et 2005, médaillé de bronze pour le 2006, triple médaillé d'or à Mâcon pour les millésimes 2004 à 2006. À consommer jusqu'en 2013 à 15°C.

Domaine Robert Perroud, Brouilly «L'Enfer des Balloquets», 9,20 € environ la bouteille.
Les Balloquets, 69460 Odenas.
Tél. : 04.74.04.35.63

C'est nouveau !

Chaud devant !

Pour retrouver les saveurs de l'été un peu en avance, profitez de cette crème exotique. Un merveilleux mélange de saveurs aux tons chauds, entre la douceur de la mangue et le piquant suave du fruit de la passion. Cette crème à 16% se déguste aussi bien pure avec des glaçons qu'avec un vin pétillant ou en cocktail avec de la vodka... présentée dans un fruit de la passion coupé en 2, avec la pulpe !
Lejay, Mangue Passion, 5,85 € environ.

Parfum de tourbe

Ce coffret permet de goûter les différents âges de la collection de whisky Jura : du 10 au 18 ans d'âge. Et en prime dans la bouteille : savourez le plus marqué, le Jura Revelation, embouteillé à 46%. Ce single malt en série limitée est celui qui dégage le plus fort parfum de tourbe de la gamme écossaise. Vous y retrouvez des notes de pâte d'amandes, de noix de muscade et de caramel onctueux.
Jura, coffret Revelation, 67 € environ.

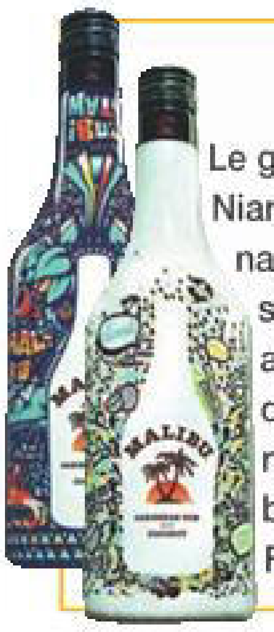
Pour le ti-punch

La distillerie artisanale guadeloupéenne Séverin propose ce rhum blanc agricole cristallin. Avec son léger goût de réglisse, son parfum fruité, ses notes de sucre roux, de caramel et sa texture puissante, il donne au ti-punch ce petit plus qui en fait un apéritif remarquable. Tout cela grâce au savoir-faire traditionnel de la famille Marsolle. Une référence.
Séverin, rhum blanc, 15 € environ.

Tradition

Le Bowmore 2000 est le dernier whisky de la gamme écossaise Eilan Gillan mis en vente sur le marché français. Cet Islay, du nom de l'île où il est produit, est parfumé de saveurs marines, fumées, tourbées, sans oublier le goût prononcé du malt et une finale fruitée. Un alcool qui ravit les amoureux des spiritueux.
Léopold Goumet, Eilan Gillan, Bowmore 2000, 69 € environ.

Design festif



Le graphiste français Niark1 et le duo nantais The Feebles se sont amusés avec la bouteille de Malibu. Le résultat ? La bouteille des Feebles, blanche, est enjouée avec une fresque de couleurs douces. La vision de Niark1 se montre bien plus agressive, mêlant les couleurs vives des caraïbes au bleu foncé.
Malibu, Niark1 et The Feebles, 9,80 € environ.

Innovations et tradition

Planteur en quantité

Pour les grandes fêtes et les apéritifs en famille élargie, voici un cubis de 3 l de punch planteur qui s'avère pratique pour les besoins en grande quantité. C'est le résultat du mariage plutôt bien réussi du rhum blanc et de fruits au sang chaud. À déguster bien glacé de préférence !

En outre, l'emballage assure une garantie de longue conservation.
Distillerie Janot, Bib punch Bernica 3 l, 14,50 € environ.

Petit format

Martini pense aux petites soifs ou aux voyages en proposant dorénavant la bouteille de Bianco en 50 cl. Au niveau du goût, le classique doux-amer ne change pas. Le Rosso, déjà en 50 cl, évoque au nez les herbes, les épices et fruits secs, sans oublier l'entrée en bouche ronde et suave. Le martini Bianco se révèle, lui, plus délicat et à l'amertume plus discrète.
Martini, Bianco et Rosso 50 cl, 5 € environ.

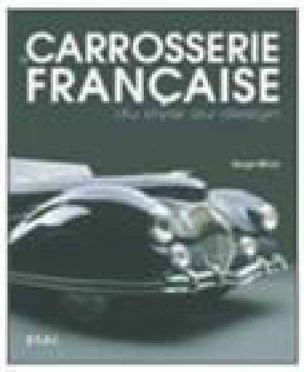
Porto tardif

Comme l'indique son nom, le Late Bottled Vintage 2003 est issu d'un assemblage de vins d'un même millésime mis tardivement en bouteille. Si le Porto Vintage habituel ne séjourne que 2 ans sous bois, le LBV reste 4 à 6 ans en foudre de chêne. De robe sombre, le Croft LBV 2003 associe au nez fruits exotiques et baies noires. Une note épicée s'y ajoute en bouche.
Croft, Late Bottled Vintage 2003, 20 € environ.

Porto nouveau

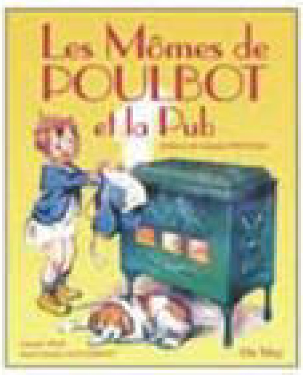
La portugaise Real Companhia Vehla débarque en France et lance la marque Royal Oporto. Ce porto blanc Extra Dry à 19% en est la première levée. Réalisé avec des raisins blancs traditionnels et vieilli 3 ans en tonneaux de bois, ce vin se délecte en apéritif. Mieux vaut le boire glacé, accompagné d'olives et d'amandes grillées.
Royal Oporto, Extra Dry White, 12 € environ.

www.ebooks-land.net

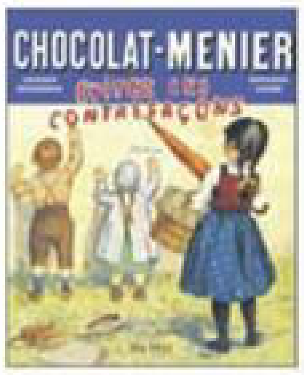


CARROSSERIE FRANÇAISE,
du style au design
Auteur : S. Bellu
384 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 200 N&B
Réf. : 21492
Prix : ~~92~~ € TTC **-5% : 87,40 € TTC**
Grand prix 2008 du plus beau livre
Festival Automobile International

TÉLÉPHONES,
130 ans d'innovations
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche
128 pages • 25,4 x 25,4 cm
200 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21776
Prix : ~~34~~ € TTC **-5% : 32,30 € TTC**

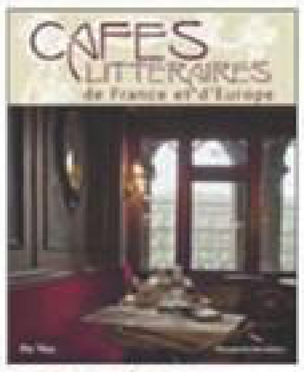


Les Mômes de POULBOT
et la Pub
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon
160 pages • 24 x 29 cm
687 photos couleurs
Réf. : 21076
Prix : ~~48~~ € TTC **-5% : 45,60 € TTC**

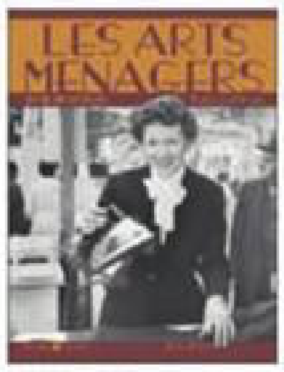


Chocolat MENIER
évitez les contrefaçons
Auteurs : B. Logre, G. Messence
200 pages • 24 x 29 cm
350 photos couleurs
Réf. : 20494
Prix : ~~48~~ € TTC **-5% : 45,60 € TTC**
2e édition

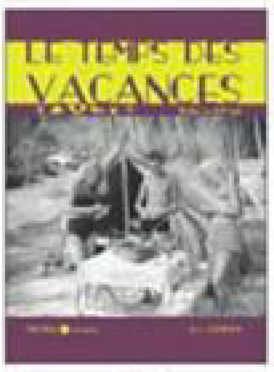
GONDOLES
symboles de Venise
Auteur : C. Parvulesco
160 pages • 27 x 27 cm
300 photos couleurs
Réf. : 21075
Prix : ~~47~~ € TTC **-5% : 44,65 € TTC**



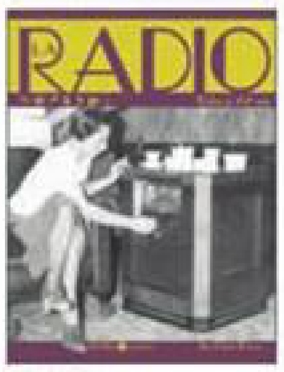
CAFÉS LITTÉRARES,
de France et d'Europe
Auteur : C. Parvulesco
176 pages • 24 x 29 cm
250 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21486
Prix : ~~46~~ € TTC **-5% : 43,70 € TTC**



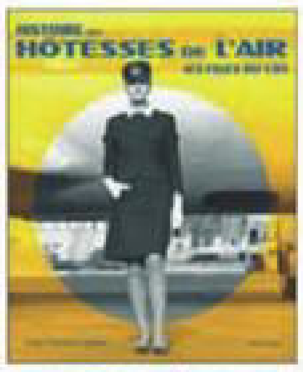
Les Arts ménagers
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ € TTC **-5% : 18,95 € TTC**



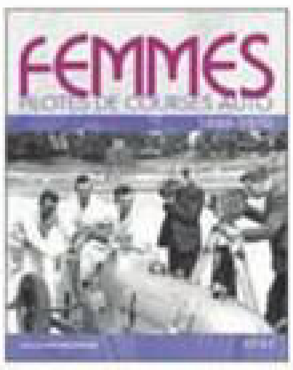
Le temps des Vacances
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
200 photos N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ € TTC **-5% : 18,95 € TTC**



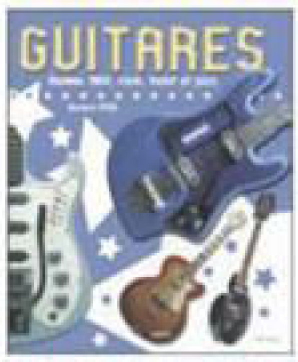
La Radio
Auteur : J.-C. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21501
Prix : ~~19,95~~ € TTC **-5% : 18,95 € TTC**



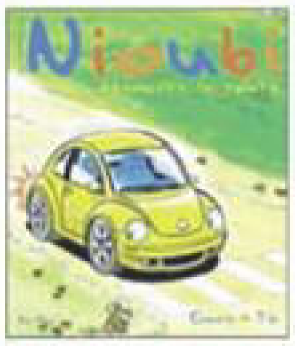
HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR,
Les filles du ciel
Auteur : A. Pluckers
176 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21487
Prix : ~~42~~ € TTC **-5% : 39,90 € TTC**



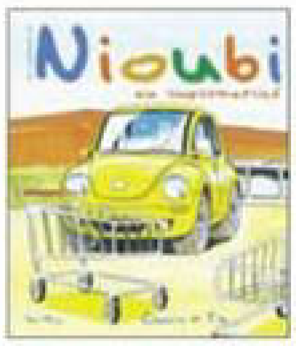
FEMMES PILOTES
de courses auto, 1888-1970
Auteur : J.-F. Bouzanquet
176 pages • 24 x 29 cm
450 photos N&B
Réf. : 21784
Prix : ~~44,95~~ € TTC **-5% : 42,71 € TTC**



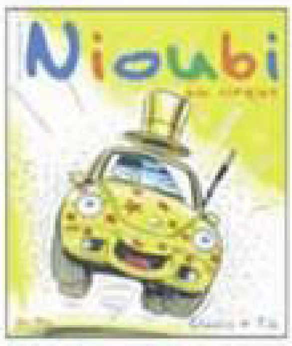
GUITARES années 1960, rock twist & jazz
Auteur : B. Iffra
240 pages • 24 x 29 cm
584 photos couleurs
Réf. : 21785
Prix : ~~42~~ € TTC **-5% : 39,90 € TTC**
2e édition



NIOUBI découvre la route
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21465
Prix : ~~3,95~~ € TTC **-5% : 3,75 € TTC**



NIOUBI au supermarché
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21467
Prix : ~~3,95~~ € TTC **-5% : 3,75 € TTC**



NIOUBI au cirque
(3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21466
Prix : ~~3,95~~ € TTC **-5% : 3,75 € TTC**

www.lafontpresse.fr **BON DE COMMANDE** Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom .... Prénom ....
Adresse ....
....
Code postal ⌴⌴⌴⌴⌴ Ville .... Pays ....
Tél. : ⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴ Fax ⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴⌴ E-mail ....

Passez votre commande
en renvoyant votre bon de commande
• Par courrier
(règlement par chèque à l'ordre de Entreprendre) :
Entreprendre
53, rue du Chemin Vert
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
• Par fax (paiement par carte bancaire) :
01 46 10 21 22

Désignation	Réf.	Prix unitaire TTC	Quantité	Montant € TTC

Je joins mon règlement par

❑ Carte bancaire n° ⌴⌴⌴⌴ ⌴⌴⌴⌴ ⌴⌴⌴⌴ ⌴⌴⌴⌴ ma carte expire fin ⌴⌴ ⌴⌴
Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire ⌴⌴⌴

Date et Signature
(obligatoire pour le paiement par carte)

❑ Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Lafont Presse)

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

TOTAL
+
Frais de port
voir tableau
=

* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Madère, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Marin, Suisse, Vatican

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

Un éditeur indépendant,

ENTREPRENDRE

CELEBRITÉ MAGAZINE

CRÉATION D'ENTREPRISE

LE MAGAZINE DES LIVRES

PLACEMENT MAGAZINE

L'ESSENTIEL DE LA DÉCO

ART DE VIVRE

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

QUESTION PRATIQUE

BIO & NATURE

ABONNEZ-VOUS PROFITEZ DE NOS OFFRES

Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❐ Entreprendre	20 n°s	39 €	58,00 €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❐ Entreprendre Franchise	12 n°s	67 €	83,40 €
❐ Placements magazine	8 n°s	44 €	55,60 €
❐ Création d'entreprise magazine	8 n°s	44 €	55,60 €
Tout pour se mettre à son compte			
❐ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	99,40 €
La revue conseil de vos placements			
❐ S'enrichir magazine	12 n°s	53 €	66,00 €
❐ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	47,60 €
Pour réussir sa vie active			
❐ Question Pratique	12 n°s	43 €	54,00 €
❐ Commerces&Artisans	8 n°s	44 €	55,60 €
TENDANCE			
❐ Célébrité magazine	12 n°s	38 €	54,00 €
❐ Ciné Mag	12 n°s	38 €	47,40 €
❐ France Art de vivre	8 n°s	64 €	80,00 €
❐ 100 % Exclusif	12 n°s	38 €	47,00 €
CUISINE			
❐ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Cuisine revue	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	36,00 €
❐ Pratique Cuisine	8 n°s	32 €	39,60 €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❐ La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	47,60 €
Le magazine des recettes de saison			
❐ Le magazine du Vin	8 n°s	96 €	120,00 €
Le magazine référence du vin			
❐ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	39,90 €
❐ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	39,90 €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❐ Réponse Parents	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Question Psycho	8 n°s	29 €	36,00 €
❐ Féminin Santé	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Santé revue	8 n°s	35 €	44,00 €

❐ Harmonie & Bien-être	8 n°s	42 €	52,00 €
❐ Féminin Beauté	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	54,00 €
Ma vie, mon équilibre			
❐ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	47,60 €
VIE PRATIQUE			
❐ Astrologie magazine	8 n°s	35 €	44,00 €
Le magazine de votre avenir			
❐ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	39,60 €
La revue de l'astrologie			
❐ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	54,00 €
Pour tout savoir sur tout			
❐ Pratique magazine	8 n°s	96 €	120,00 €
❐ Vive la Vie	8 n°s	38 €	47,60 €
MAISON-DECO			
❐ Féminin Déco	8 n°s	35 €	44,00 €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❐ Maison revue	8 n°s	32 €	39,60 €
Le magazine de la décoration intérieure			
❐ Maison revue & Jardin	8 n°s	42 €	52,00 €
Tout l'art du jardin et de la déco			
❐ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	39,60 €
❐ Jardin magazine	8 n°s	42 €	52,00 €
❐ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	55,60 €
❐ Spécial Maison	8 n°s	42 €	52,00 €
❐ Maison revue Campagne	8 n°s	42 €	52,00 €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❐ Maison revue Déco Sud	8 n°s	42 €	52,00 €
Le magazine déco & art de vivre			
❐ Féminin Maison	8 n°s	35 €	44,00 €
AUTO-MOTO			
❐ L'essentiel de la Moto	8 n°s	42 €	52,00 €
Toutes les nouveautés moto			
❐ L'essentiel de l'auto	12 n°s	43 €	54,00 €
Le magazine pratique de l'automobiliste			
❐ Automobile revue Classique & Sport	8 n°s	93 €	116,00 €
Toutes les voitures de prestige et de collection			
❐ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	55,60 €

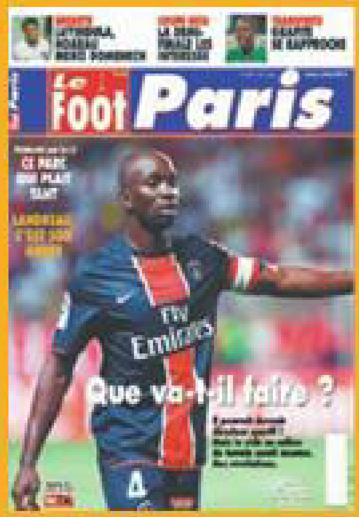
www.ebooks-land.net

, des magazines positifs

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

FEMININ PSYCHO



LE FOOT PARIS

VIVE LA VIE

L'ESSENTIEL DE LA SCIENCE

FÉMININ SANTÉ

CUISINE REVUE

ASTROLOGIE MAGAZINE

MAISON REVUE CAMPAGNE

FÉMININ BEAUTÉ

SCIENCE MAGAZINE

LE MAGAZINE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

marchand de journaux

FOOT

❒ **Le Foot + le Foot HS**	8 n^os	26 €	~~32,70 €~~
Le magazine du monde du football			
❒ **La Gazette des Transferts**	12 n^os	28 €	~~35,40 €~~
Le magazine 100% transferts			
❒ **Le Foot Clubs**	8 n^os	38 €	~~47,40 €~~

Au choix : ❒ Paris ❒ Marseille ❒ Lyon ❒ Nord (Lille/Lens/Valenciennes)
❒ Bretagne (Rennes/Nantes/Lorient) ❒ Sud-Ouest (Bordeaux/Toulouse)
❒ Saint-Etienne ❒ Nancy ❒ Caen-Le Havre

❒ **Foot revue**	8 n^os	25 €	~~31,60 €~~
Le foot des stars			
❒ **Le Foot magazine**	8 n^os	25 €	~~31,60 €~~
Les portraits des plus grands joueurs			
❒ **Le Journal du Football**	8 n^os	25 €	~~31,60 €~~
❒ **Football Mag**	8 n^os	25 €	~~31,60 €~~
❒ **Le Foot Posters**	8 n^os	29 €	~~36,00 €~~
❒ **Le Foot Magazine Clubs**	8 n^os	25 €	~~31,60 €~~

❒ Paris ❒ Marseille ❒ Lyon ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Nord (Lens/Lille)

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~
❒ Spécial Immobilier	12 n^os	38 €	~~47,40 €~~
❒ Entreprises & Commerces	8 n^os	44 €	~~55,60 €~~
❒ Maisons & Propriétés	8 n^os	44 €	~~55,60 €~~

INFORMATIQUE

❒ Micro revue	8 n^os	38 €	~~47,20 €~~
❒ Question Micro	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n^os	42 €	~~47,20 €~~
❒ L'essentiel de la Micro	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~

CULTURE

❒ **La Presse Littéraire**	8 n^os	125 €	~~156,00 €~~
La revue de la littérature et de la culture			
❒ **Science revue**	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ **Science magazine**	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ L'essentiel de la Science	8 n^os	38 €	~~47,60 €~~
❒ Le magazine des Livres	12 n^os	57 €	~~70,80 €~~
❒ La Gazette de l'Info	8 n^os	96 €	~~120,00 €~~
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n^os	96 €	~~120,00 €~~
❒ Histoire revue	8 n^os	96 €	~~120,00 €~~
❒ LaRevue des religions	8 n^os	96 €	~~120,00 €~~

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 n^os	44 €	~~55,60 €~~
❒ Spécial Cheval	8 n^os	44 €	~~55,60 €~~
❒ Spécial Chats	8 n^os	44 €	~~55,60 €~~

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 ou par e-mail abo@entreprendre.fr (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine : autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

❒ Oui, je m'abonne à :

Magazine 1 : ....

Magazine 2 : ....

Magazine 3 : ....

Total de ma commande : ....

Nom ....

Prénom.............................Date de naissance.............................

Adresse..............................

....

Code postal ....

Ville.............................Courriel.............................

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal

❒ carte bleue Visa

n° [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_] [_|_|_|_]

Expire le [_|_] [_|_]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_|_|_]

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale

(Entreprendre SA, coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE LA PRESSE

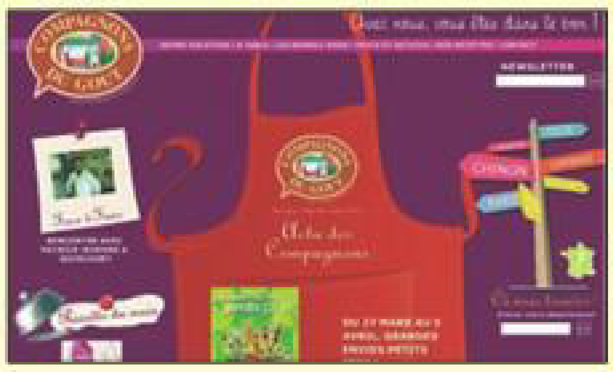
http://ebooks-land.net

- **Suziwan**

La marque lance son nouveau site Internet interactif sur le thème de l'éveil des cinq sens. Plongez dans l'univers asiatique : vous êtes invité à un voyage culinaire inédit, où vos sens sont sollicités par les odeurs, le frémissement des aliments, les découvertes des produits... Votre navigation se fait avec aisance vers des animations attrayantes ou vous pouvez zoomer sur chacun de vos choix grâce à une petite caméra.
www.suziwan.fr

- **Compagnons du goût**

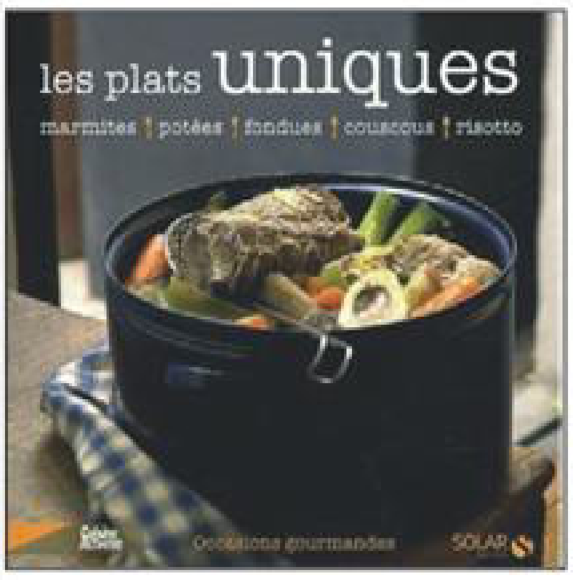
Portail coloré et riche en saveurs, «Les compagnons du goût» livre des recettes de bon goût, ainsi que des conseils avisés de professionnels. On y trouve aussi des animations, des bons plans, nouvelles suggestions et astuces. Ce regroupement des bouchers, charcutiers et traiteurs les plus passionnés apporte des savoir-faire et des plats de qualité.
www.compagnonsdugout.fr



- **Cuisine AZ**

Ce site est réservé aux gourmands et gourmets. On y trouve des recettes de toutes sortes, des plus classiques, comme les lasagnes à la bolognaise, aux plus élaborées telles que les croustillants au Vieux-Lille à la bière. Il y en a pour tous : recettes minceur et tout pour ne pas craquer, recettes bio pour les écolos, nutella pour les enfants et astuces des grands chefs.
www.cuisineaz.com

Toutes les nouveautés



Les plats uniques

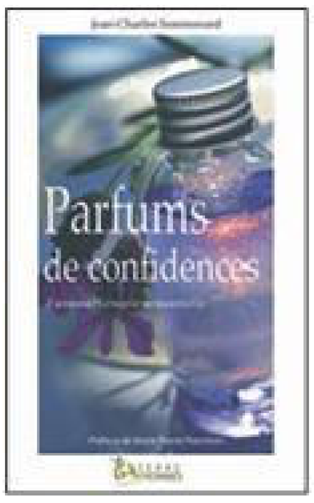
À chaque occasion, lorsqu'on invite des amis ou de la famille à dîner, on essaye de nouveaux plats originaux mais on y passe un temps fou, ce qui au fur et à mesure ne donne plus vraiment l'envie de cuisiner... «Les plats uniques» donne 40 recettes de délicieux mets simples et savoureux qui s'adaptent à toutes les circonstances. À toujours avoir sous la main !

Auteur : *Sylvie Girard-Lagorce*
Édition : *Solar*
Prix : *3,95 € environ*

L'Armoire aux Conserves

Bocal de coulis de tomates, pot de confitures de fruits du jardin, boîte de pâté maison... autant de senteurs et de traditions que créent les conserves. Dans les mémoires familiales, elles sont rangées dans l'armoire qui remémore le temps et le goût des choses d'autrefois. Ce petit manuel vous explique les techniques de conservation et les recettes des plus classiques aux plus modernes.

Auteurs : *Marie-Françoise Delarozière et Elisabeth Pistre*
Édition : *Édisud*
Prix : *11 € environ*

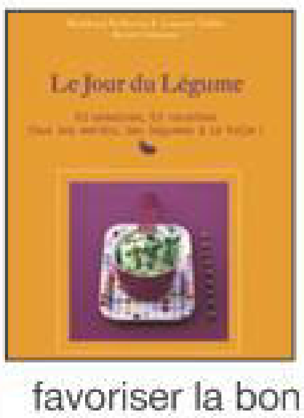


Parfums de confidences

Ici, Jean-Charles Sommerard dévoile des recettes aux goûts parfumés. Vous y apprenez à faire des floradrinks, mais aussi celles des plus grands chefs comme l'«Extrême de guimauve à l'huile essentielle de vétiver et à la feuille d'or» de Camille Lesseque. Sentez, goûtez et jouez avec les parfums pour trouver l'accord parfait qui mêle audace et volupté.

Auteur : *Jean-Charles Sommerard*
Édition : *Terres d'hommes*
Prix : *9,80 € environ*

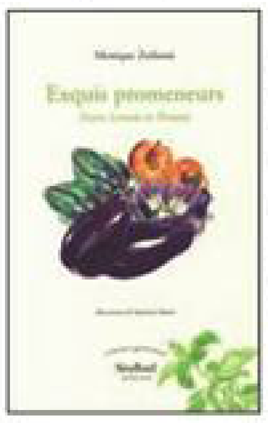
Le Jour du Légume



Qu'il est difficile de faire manger des légumes aux enfants, surtout si vous n'en mangez pas vous-même ! La fondation Louis Bonduelle se bat pour que ces derniers fassent partie du quotidien afin de favoriser la bonne santé. Ainsi, elle propose «Le Jour du Légume» : 52 recettes pour chaque mardi de l'année où les légumes sont cuisinés en entrée, plat ou dessert.

Auteurs : *Matthieu Soliveres, Laurent Vallée et Benoît Cabannes*
Édition : *Marabout*
Prix : *9,90 € environ*

Exquis promeneurs



Ce guide conte l'histoire et les recettes de ces fruits et légumes du Proche-Orient et du Maghreb si peu connues en France, mais qui font le ravissement des peuplades du sud de la Méditerranée. Monique Zetlaoui raconte le brassage et le métissage des cultures, l'acclimatation des aliments, le tout illustré par des préparations datant du monde arabe médiéval mais aussi d'aujourd'hui.

Auteur : *Monique Zetlaoui*
Édition : *Sindbad*
Prix : *29 € environ*

www.ebooks-land.net

Côtes de Bourg

Le syndicat des Côtes de Bourg a mis en place une véritable boutique de vente en ligne. Dans un esprit très convivial et pratique, celle-ci est dotée de moteurs de recherche multicritères, de commentaires et de conseils... 150 références y sont présentées et vendues à des prix variés.

www.achat-vins-bordeaux.com

Ô délices

En termes de cuisine originale, Ô délices contient un bon nombre de recettes atypiques. Blinis aux pois cassés à la coriandre et à la saucisse de Morteau ou flan de choux-fleurs aux œufs de truite, toutes sont intelligemment rangées par ingrédients, catégories et jours de fêtes pour vous donner de bonnes idées ! De nombreuses astuces et bons plans sont aussi au rendez-vous.

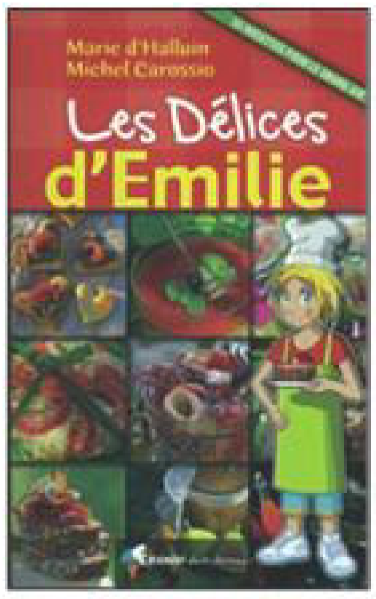
www.odelices.com

Saveur du Midi

L'enseigne lance sa e-boutique. Le meilleur des produits du terroir provençal : tapenade, anchoïade, miel de lavande, vin livrés chez vous. Particuliers comme professionnels, vous pouvez faire votre commande en ligne et vous recevez votre sélection de produits frais et artisanaux sous 48h. Chaque mois, vous retrouvez sur le site une recette de cuisine provençale parmi les plus typiques et plus prisées de la Côte d'Azur.

www.saveurdumidi.com

Les délices d'Émilie



Comment préparer un pique-nique chaleureux, réconfortant après l'effort et plaisant à préparer ? C'est ce que vous expliquent Marie d'Hallium et Michel Carossio en 55 recettes s'adaptant aux saisons et aux régions. Amusantes et délicates, ces dernières, à l'instar du cake au chorizo, d'œufs farcis au thon, de gâteau fleur aux myrtilles et bien d'autres, flattent votre regard et vos papilles.

***Auteurs :** Marie d'Halluin et Michel Carossio*
***Édition :** Rando*
***Prix :** 7,50 € environ*

Tout sur la mijoteuse

De nos jours, vous avez de moins en moins le temps de faire la cuisine, de mijoter de bons petits plats. «Tout sur la mijoteuse» se compose des mets sains, faciles et simples à préparer avec une centaine de recettes nourrissantes et délicieuses comme le poulet cacciatore ou les artichauts farcis aux portobellos. Ce livre vous permet d'exploiter votre potentiel et de gagner du temps.

***Auteur :** Margaret Kaeter*
***Édition :** Ada*
***Prix :** 16,50 € environ*

Cuisinez !

100 délicieuses recettes simples, sympas et faciles à préparer sur votre Nintendo DS. C'est le livre interactif de Jamie Olivier de Cuisine TV, illustré par des photos dignes des plus beaux guides culinaires. Vous pouvez réaliser ces mets originaux tout en profitant de l'interaction vocale qui vous aide pas à pas. Vous y trouvez des jeux virtuels qui vous apprennent et vous entraînent à couper, émincer, faire mijoter, remuer et mélanger, le tout pour devenir un pro et créer des plats époustouflants !

***Auteur :** Jamie Oliver*
***Éditeur :** Atari*
***Prix :** 30 € environ*

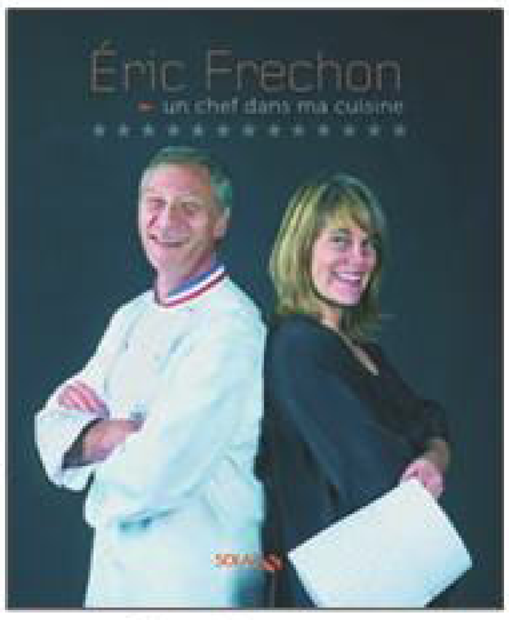
Cuisine des Fleurs, Feuilles et petites Salades

Le tilleul, la menthe... la nature prodigue des fleurs que l'on utilise trop peu. Ce petit livre apprend comment choisir les jeunes pousses, les feuilles croquantes, pour pouvoir en faire des fleurs en beignets, des petits farcis ou tout simplement des infusions parfumées.

Mélange de couleurs, de senteurs et de découvertes qui permet d'apprécier et d'utiliser les merveilles que Dame Nature vous offre.

***Auteurs :** Marie-Françoise Delarozière et Robert Blanc*
***Édition :** Édisud*
***Prix :** 11 € environ*

Un chef dans ma cuisine



Le chef Éric Frechon et Clarisse Ferreres, passionnée de cuisine, se sont associés pour réaliser un ouvrage original de 176 pages afin de cuisiner sans stress. Les ingrédients, les ustensiles à absolument avoir dans sa cuisine, les règles d'or et les bons réflexes à acquérir pour devenir un vrai chef sont tous ici réunis. Ce livre recueille 105 recettes simplissimes, réalisables et accessibles à tous pour une économie de temps et de moyens.

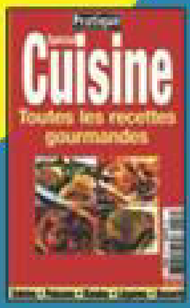
***Auteurs :** Éric Frechon et Clarisse Ferreres*
***Édition :** Solar*
***Prix :** 24,90 € environ*

www.ebooks-land.net

ABONNEZ-VOUS Cuisine revue

Le magazine pratique de la cuisine gourmande

En vous abonnant,
vous ne payez que 32 €
seulement au lieu de 39,60 €*
soit 2 numéros gratuits
pour 8 numéros
+ en cadeau de bienvenue
le Guide pratique
"Spécial Cuisine gourmande"



- Sur les étals...
- Dégustation
- Nouvelles saveurs
- Table et décoration
- Recettes et menus gourmands
- Toute l'actualité de la cuisine gourmande

Dans chaque numéro, plus de 50 recettes savoureuses à découvrir... et à réussir chez vous !

Abonnez-vous à **Cuisine revue** *et recevez-le chez vous !*

À renvoyer accompagné de votre règlement à Lafont Presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél: 01.46.10.21.21 - Fax. : 01.46.10.21.22- www.lafontpresse.fr

☐ **Oui, je m'abonne deux ans à Cuisine revue** (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,60 €* et je reçois en cadeau de bienvenue **le Guide "Spécial Cuisine : toutes les recettes gourmandes"** (CUIR)

Je profite de l'occasion pour m'abonner
☐ 2 ans/8 n° à **Féminin Cuisine** pour 32 € au lieu de 39,60 €
☐ 2 ans/8 n° à **Cuisine magazine** pour 32 € au lieu de 39,60 €
☐ 2 ans/8 n° à **Pratique Cuisine** pour 32 € au lieu de 39,60 €

Total commande :

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont Presse par :

Nom :.. Prénom :.................................... Naissance :..........
Adresse : ....
Code Postal : .... Ville : .... Courriel : ....

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ Carte bancaire Visa/Amex N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| Expire-le |_|_|_|_|
IMPORTANT, je note les trois derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire |_|_|_|
Signature Obligatoire :

....

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01.45.79.22.11 (paiement par carte bancaire)

CUIR

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Lafont presse

Découvrez nos magazines sur www.lafontpresse .fr

www.ebooks-land.net

NOUVEAU

N°1

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts - 10 millions d'exemplaires diffusés par an

service publicité : tél. 01 46 10 21 05

www.lafontpresse.fr

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

59 € seulement (387 F)

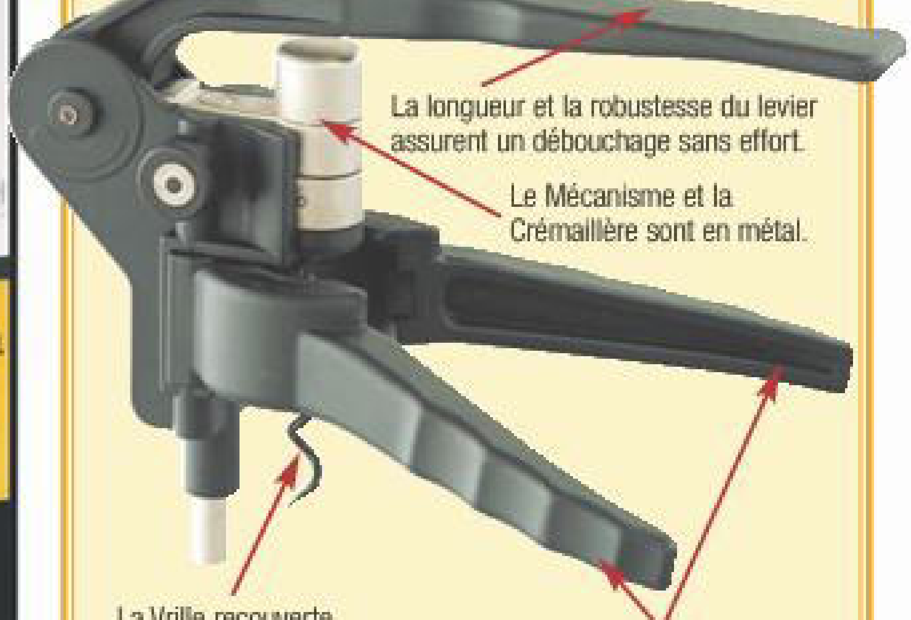
10 bouteilles achetées

Plus **2 bouteilles offertes**

Plus **Frais de port gratuits** 0 € ~~12,20 €~~

Plus **1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"**

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494 Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° ____ ____ ____ ____

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ___ Expire fin : __ __

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

Code Postal : ______ Ville : ....

Date de naissance (facultatif) : __ __ ____

Téléphone : __ __ __ __ __ (pour faciliter la livraison)

E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous *l'ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Les Vignobles Lalande-Moreau
Négociant en vins

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits
0 € ~~12,20 €~~

Plus 1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”

Ouvrez toutes vos bouteilles en “2 Temps, 3 Mouvements”

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI**, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **“Médaille d'Or”**, et de votre Garantie ***“Enchanté ou Remboursé”***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**
☐ offre(s) spéciale(s) **“Médaille d'Or”**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon “Professionnel”**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que les frais de port sont GRATUITS, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° ____ ____ ____ ____
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ___ Expire fin : __ __

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**
Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
Code Postal : ______ Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : __ __ ____
Téléphone : __ __ __ __ __ (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale “Médaille d'Or”

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, *l'ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE “Enchanté ou Remboursé”
Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.
Jean Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon “Professionnel” 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

59 € seulement (387 F)

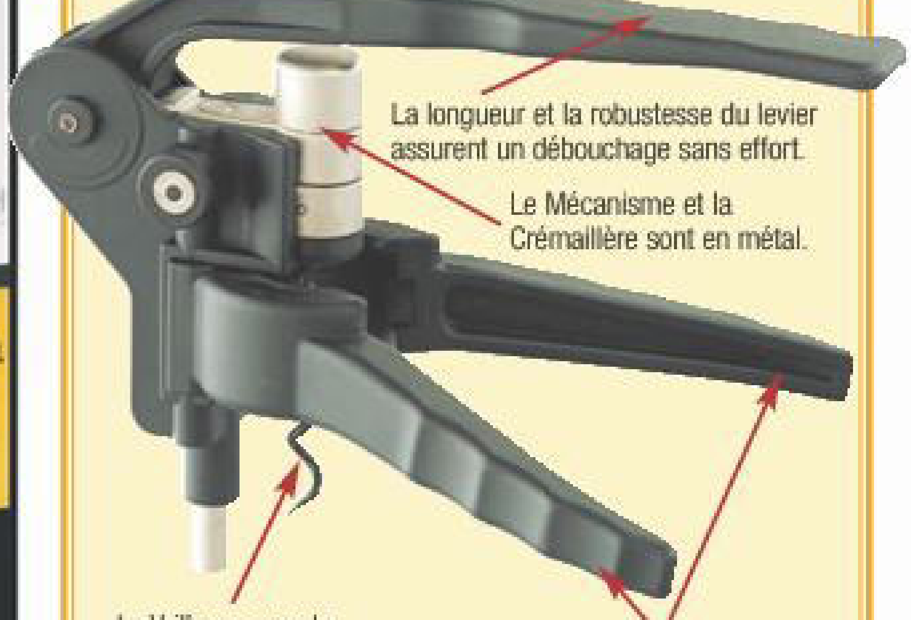
10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Les Vignobles Lalande-Moreau
Négociant en vins

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33330 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**
____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**
Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"
Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.
Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite ! *Jean Luc Malaurie*

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

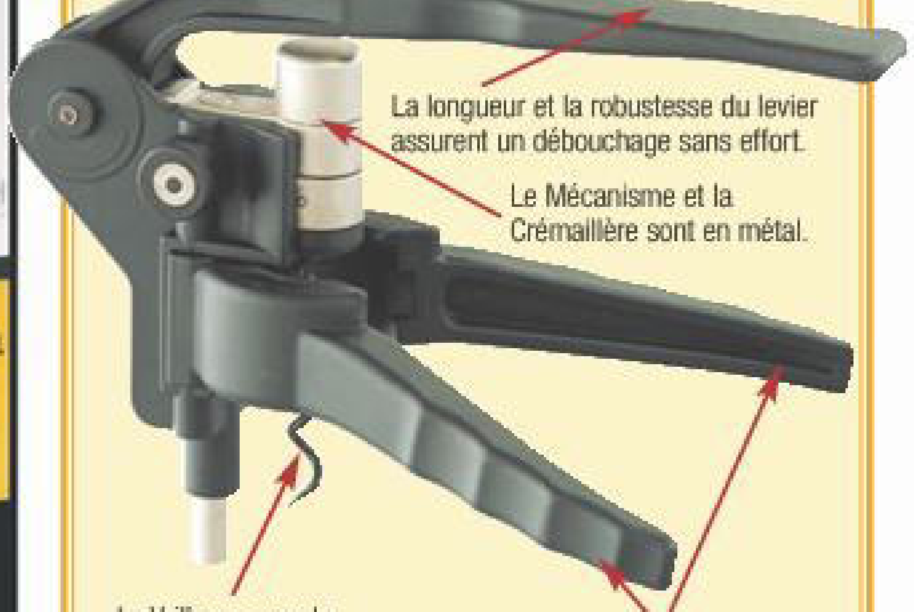
Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI**, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

[ ] offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
+ **2 bouteilles gratuites**
+ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....

Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)

E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
+ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
+ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
+ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, *l'ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean-Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

QUANTITÉ LIMITÉE
Mise en bouteille au Château

BOUTEILLE NUMÉROTÉE

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

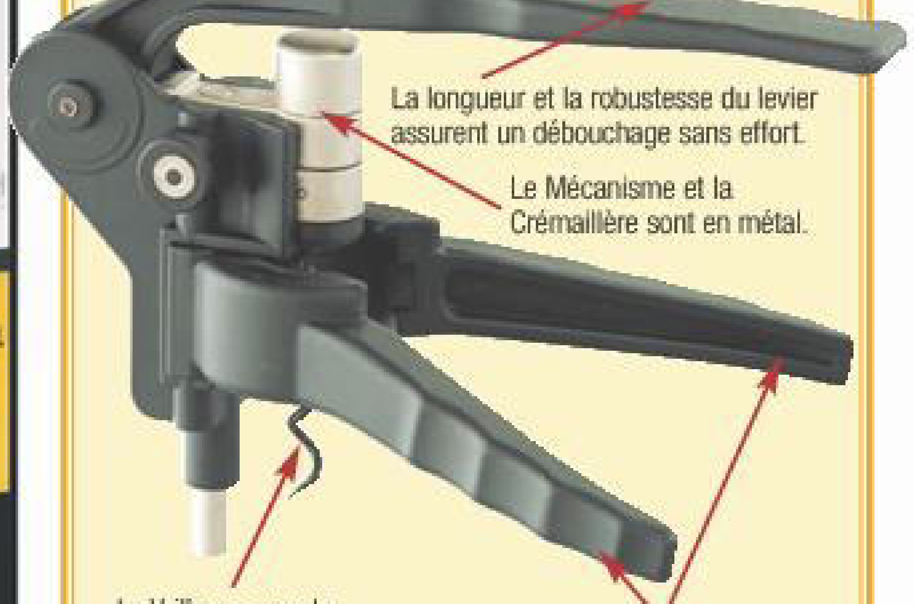
10 bouteilles achetées

Plus
2 bouteilles offertes

Plus
Frais de port gratuits

Plus **1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”**

Ouvrez toutes vos bouteilles en “2 Temps, 3 Mouvements”



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D'OR”

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494 Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **“Médaille d'Or”**, et de votre Garantie ***“Enchanté ou Remboursé”***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

____ offre(s) spéciale(s) **“Médaille d'Or”**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon “Professionnel”**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale “Médaille d'Or”

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ **1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”**	**GRATUIT**
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous *l'ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE “Enchanté ou Remboursé”

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon “Professionnel” 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D’OR”

Concours Général Agricole Ministère de l’Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l’été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d’Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l’Offre Spéciale « Médaille d’Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d’un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d’une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d’une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Les Vignobles Lalande-Moreau
Négociant en vins

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l’apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

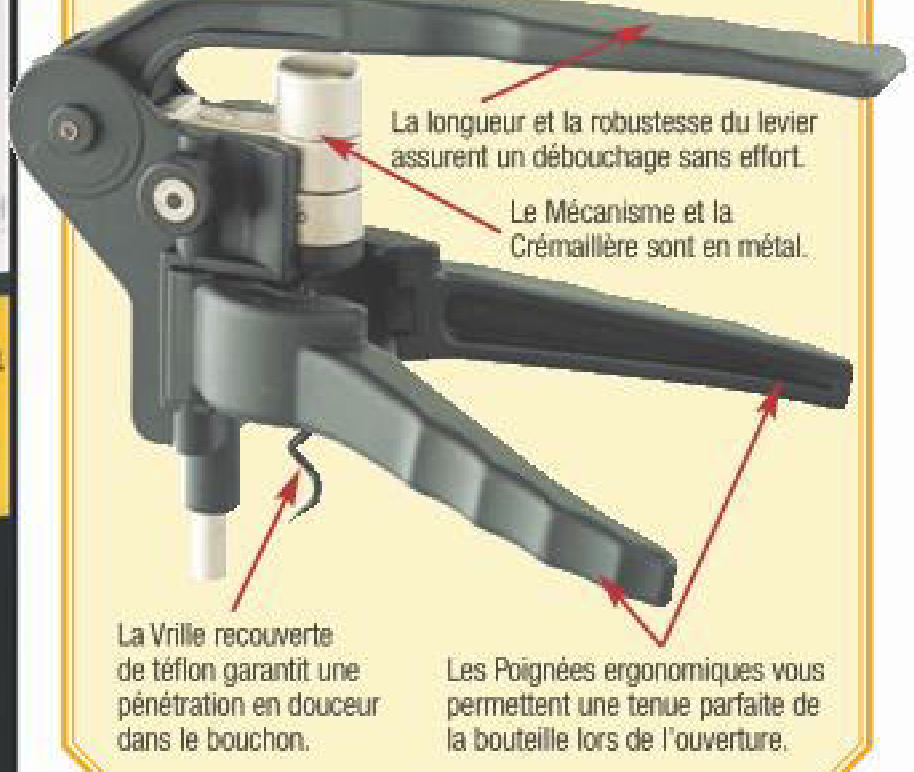
Plus **2 bouteilles offertes**

Plus **Frais de port gratuits**

0 € ~~12,20€~~

Plus **1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”**

Ouvrez toutes vos bouteilles en “2 Temps, 3 Mouvements”



SANS AUCUN ENGAGEMENT D’ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE “MÉDAILLE D’OR”

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **“Médaille d’Or”**, et de votre Garantie ***“Enchanté ou Remboursé”***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**
____ offre(s) spéciale(s) **“Médaille d’Or”**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon “Professionnel”**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j’ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D’URGENCE !
Offre de lancement ne s’adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L’ABUS D’ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : ………… €uros à l’ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d’écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**
Nom : ……………………
Prénom : ……………………
Adresse : ……………………
……………………
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ……………………
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ……………………

Offre Spéciale “Médaille d’Or”

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon “Professionnel”	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous *l’ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE “Enchanté ou Remboursé”
Si, par extraordinaire, vous n’êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m’engage sur l’honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.
Jean Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33330 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d’un droit d’accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu’un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d’autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon “Professionnel” 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05
www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

59 € seulement (387 F)

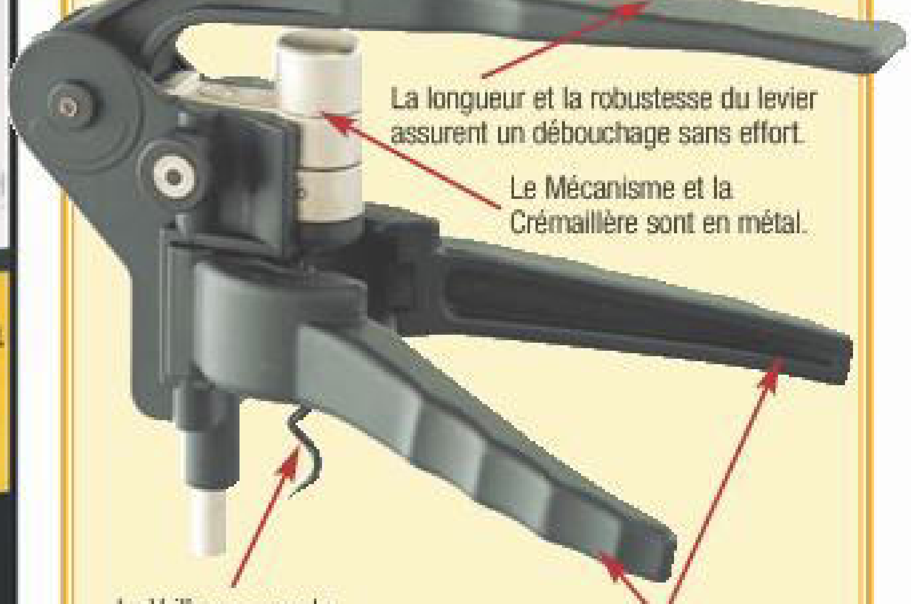
10 bouteilles achetées

Plus **2 bouteilles offertes**

Plus **Frais de port gratuits**

Plus **1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"**

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



La longueur et la robustesse du levier assurent un débouchage sans effort.

Le Mécanisme et la Crémaillère sont en métal.

La Vrille recouverte de téflon garantit une pénétration en douceur dans le bouchon.

Les Poignées ergonomiques vous permettent une tenue parfaite de la bouteille lors de l'ouverture.

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite ! *Jean Luc Malaurie*

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494 Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, *l'ensemble*	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus **2 bouteilles offertes**

Plus **Frais de port gratuits**

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

Plus **1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"**

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**
____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**
Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, *l'ensemble*	**59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"
Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.
Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

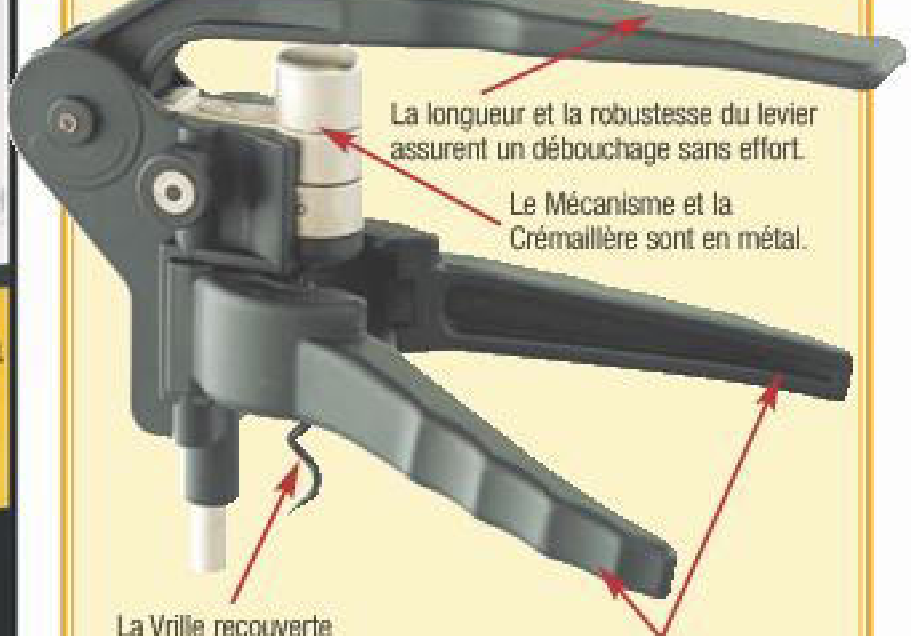
10 bouteilles achetées

Plus **2 bouteilles offertes**

Plus **Frais de port gratuits** 0 € (~~12,20 €~~)

Plus **1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"**

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI**, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**
____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : .... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :
N° ____ ____ ____ ____
Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ___ Expire fin : __ __

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**
Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
Code Postal : ____ Ville : ....
Date de naissance (facultatif) : __ __ ____
Téléphone : __ __ __ __ __ (pour faciliter la livraison)
E-mail : ....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007 .... **59 €**
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007 ...... **GRATUIT**
✚ **1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"** .... **GRATUIT**
✚ Frais de port .... **GRATUITS**
Pour vous .... *l'ensemble* **59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"
Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.
Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

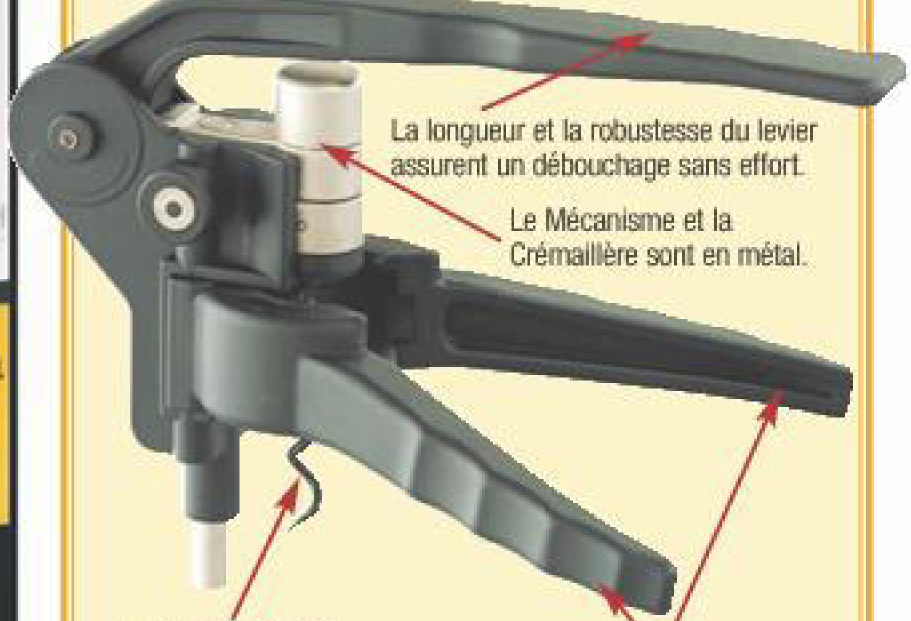
Plus
2 bouteilles offertes

Plus
Frais de port gratuits

0€

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

Le Château de la Métairie est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie

Les Vignobles Lalande-Moreau

Négociant en vins

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Emilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

____ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur ~~12,20~~ **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : ………… €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : |_|_|_| Expire fin : |_|_| |_|_|

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : ……………………………………
Prénom : ……………………………………
Adresse : ……………………………………
……………………………………
Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ……………………
Date de naissance (facultatif) : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| (pour faciliter la livraison)
E-mail : ……………………………………

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous, l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.

215-7066-EV05

www.ebooks-land.net